AGOSTO 2026

COSMOPOLITAN

Karen Polinesia
Y EL ARTE DE PERMITIRSE SER VULNERABLE

Travel time
Ideas para tus próximas vacaciones y qué llevar contigo

Club style
Looks que necesitas para las candentes noches de verano

Desarrolla la mentalidad de rica
Y mejora tu relación con el dinero

Nuestra guía de *summer toys*
Para el máximo placer en esta temporada

Conoce el *seed cycling*
La forma de incorporar semillas a tu nutrición para apoyar a tus hormonas

$ 89 MXN

AGOSTO 2026
Sólo para mayores de edad
COSMOPOLITAN.MX
Prohibida su venta en EE. UU.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Contenido

Catching Up: Spider-Man 10
Looks de la playa al bar 20
Travel beauty essentials 34
¿Qué es el *seed cycling*? 42
Karen Polinesia 54
La IA se puso *sexty* 62
ABC del buceo 66
Horóscopos 80

FOTOS DE PORTADA:
SEZER ISMAIL SENTURK
***STYLING*: CONSTANZA ALCOCER**
***MAKEUP*: IREM BURAK**
PARA BENEFIT COSMETICS
PELO: GOOD LOOK EUROPE

Look de portada:
Total look, **Tommy Hilfiger.**
Esta página: vestido, **Longchamp.**
Lentes de sol, **Tommy Hilfiger.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMOPOLITAN

Haz de tu verano uno más divertido con accesorios que griten: "¡Aquí estoy!".

No hay mejor forma de elevar un *outfit* sencillo que con una pieza *statement*, y esta bolsa de Zimmermann hará justo eso al convertirse en tu esencial de la temporada para llevar todo lo que necesites y poner tu *look* un nivel más arriba al mismo tiempo.

VENTA DE SUSCRIPCIONES
55-9085-9000
Horario de atención:
lunes a viernes de 8:00 a 20:00 h y sábado de 9:00 a 16:00 h.

COSMOPOLITAN MÉXICO

EDITORA EN JEFE
CONSTANZA ALCOCER VILLAZÓN
cmalcocerv@ollamani.com

EDITORIAL
COORDINADORA EDITORIAL **Andrea Sierra Lozano**
asierral@ollamani.com
REDACTORA **Regina Cuevas de la Fuente**
CORRECTOR DE ESTILO **Luis Antonio Torres Liho**

ARTE
EDITORA DE ARTE **Andrea Román Velázquez**

DIGITAL
EDITORA WEB & SOCIAL MEDIA **Pamela López Valdez**
DISEÑO GRÁFICO DIGITAL **Fabián López**

VIDEO
PRODUCTOR MULTIMEDIA **Diego Mendoza**

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

PRESIDENTE DE HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL
Jonathan Wright

SVP/GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Kim St. Clair Bodden

GLOBAL EDITORIAL & BRAND DIRECTOR
Chloe O'Brien

LOS MODELOS FOTOGRAFIADOS EN COSMOPOLITAN SE UTILIZAN SOLO CON FINES ILUSTRATIVOS. COSMOPOLITAN NO SUGIERE QUE ELLOS TENGAN REALMENTE LA CONDUCTA MOSTRADA EN LAS HISTORIAS QUE ILUSTRAN.

Media
El Poder de Contar y Conectar

DIRECTOR GENERAL
ÁNGEL FUENTES ISLAS

Lucía Alarcón de Zamacona
DIRECTORA EDITORIAL

MARKETING
DIRECTOR DE MARKETING
Mauricio Rodríguez Galindo

COMERCIAL
COORDINADORAS COMERCIALES
Priscila Martínez Solórzano
Daniela Portilla Ostos
María Esther Pérez González

COSMOPOLITAN
Bulgaria, República Checa, Francia, Alemania, Hong Kong, India, Indonesia, Italia, Corea, Medio Este, Países Bajos, Filipinas, Eslovenia, España, Taiwán, Ucrania, Reino Unido, Estados Unidos.

© COSMOPOLITAN. Marca Registrada. Año 2026 Nº 08. Fecha de impresión: 9 de julio de 2026. Revista mensual editada y publicada por EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V., con domicilio en Av. Santa Fe Nº 481, piso 10, colonia Santa Fe Cuajimalpa, alcaldía Cuajimalpa de Morelos, C.P. 05348, Ciudad de México. Tel. 55-4000-7609, por contrato celebrado con HEARST COMMUNICATIONS, INC. Editor responsable: Ángel Fuentes Islas; Número de Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título COSMOPOLITAN 04-2024-041113235300-102 ante el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitud de Título y Contenido 17656 con número de expediente CCPRI/3/TC/24/21558 ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas. Distribuidor exclusivo en México: Distribuidora Intermex, S.A. de C.V., con domicilio en Lucio Blanco Nº 435, colonia San Juan Tlihuaca, alcaldía Azcapotzalco, C.P. 02400, Ciudad de México, Tel. 55-5230-9500. Impresa por: REPRODUCCIONES FOTOMECÁNICAS, S.A. DE C.V., con domicilio en Calle Durazno No. 1, Colonia San José de las Peritas, Alcaldía Xochimilco, C.P. 16010, Ciudad de México. Teléfono: 55-53-34-17-50. EDITORIAL TELEVISA, S.A. DE C.V. investiga sobre la seriedad de sus anunciantes, pero no se responsabiliza con las ofertas relacionadas por los mismos. Fecha de circulación: 23 de julio de 2026.

EDITORIAL TELEVISA, S.A. de C.V. no asume ninguna responsabilidad con respecto a la información publicada. El objetivo de Editorial Televisa, S.A. de C.V. es mantener la información actualizada y precisa. Si se nos informan errores, trataremos de corregirlos. ATENCIÓN A SUSCRIPTORES en toda la República Mexicana: 55-9344-0404. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.
Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Editorial Televisa, S.A. de C.V.

© Cosmopolitan. The Trademark and Tradename Cosmopolitan is owned by HEARST COMMUNICATIONS, INC.
Published by permission of HEARST COMMUNICATIONS, INC., New York, N.Y., U.S.A.
Reproduction in whole or in part without the consent of the copyright proprietor is prohibited. Prohibida su reproducción parcial o total.

IMPRESA EN MÉXICO - PRINTED IN MEXICO. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. ALL RIGHTS RESERVED. © Copyright 2026. ISSN 1665 - 5958

TuSuscripcion.com GARANTÍA DEL MEJOR PRECIO ENTREGA ANTICIPADA A EXHIBICIÓN ENVÍO GRATIS A TODA LA REPÚBLICA COMPRA SEGURA GARANTIZADA SERVICIO AL CLIENTE EXCLUSIVO

FOTOS: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Escápate con nosotros

Hans Christian Andersen dijo que *"viajar es vivir"*, y no puedo estar más de acuerdo con el escritor danés. Creo que no hay dinero mejor gastado que el que pones en un viaje, porque es una experiencia que te llena, te enseña cosas nuevas, te da nuevas perspectivas y te llena de buenos recuerdos.

Siento que puedo hablar por todo el equipo *Cosmo* si te digo que aquí nos encanta viajar: desde regresar a lugares que se han vuelto favoritos hasta descubrir nuevos rincones del mundo, somos un equipo que disfruta explorar nuestro planeta, cada quien a su estilo. Y sabemos que nuestra comunidad *Cosmo* también es así. Hay quien disfruta viajes más enfocados en la naturaleza para descansar y reconectar; hay quien disfruta viajes con actividades más extremas para desafiar sus miedos y también hay quien prefiere caminar por las calles de una ciudad cosmopolita e ir de compras o ser *foodie* y basar sus viajes en probar los mejores restaurantes. En fin, formas de viajar hay muchas, y eso me encanta: saber que no hay una forma correcta de hacerlo, sino que es algo por completo personalizable a la experiencia que cada uno quiera tener. Así que en esta edición te contamos de una variedad de destinos que amamos últimamente y que creemos que pueden inspirar tu próxima aventura.

Además, me emociona mucho que para este *Travel Issue* 2026 no solo te contamos de viajes, sino que nos fuimos a uno increíble para nuestra portada y no puedo estar más feliz con el resultado. Desde las calles de Estambul, en Turquía, Karen Polinesia posó con increíbles *looks* brillando entre el hermoso caos de la ciudad. Por supuesto que más adelante también encontrarás más detalles sobre esta mágica ciudad, así como una increíble reflexión que escribió Lesslie Polinesia sobre su hermana para nuestra historia de portada.

Por otro lado, viajamos a Santa Lucía, en el Caribe, para presentarte *looks* increíbles e ideales para ir de la playa al bar en estas vacaciones porque amamos la playa, ¡pero la fiesta también!

Y como te conté, somos un equipo que disfruta viajar y hemos perfeccionado el arte de empacar lo necesario, así que te compartimos lo que sí o sí tiene que ir en nuestras cosmetiqueras para que nunca nos falte nada, aunque sin arriesgarnos al sobrepeso en el equipaje.

Así que sin más, te dejo disfrutar de esta edición y te invito a preparar las maletas para tu siguiente destino... ¿ya lo tienes?

Constanza

Constanza Alcocer
EDITOR-IN-CHIEF
COSMOPOLITAN MÉXICO

FOTO EDITORA: GERMÁN NÁJERA + IVÁN FLORES. KAREN POLINESIA: SEZER ISMAIL SENTURK.

Revistas.PeruRadio.net.pe

fun

Tu *kit* para agosto

Con el verano en su mejor momento, este mes se convierte en el escenario perfecto para descubrir lo más relevante en música, cultura, viajes y eventos.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Música

Rosalía

La cantante española regresa al país con *LUX Tour*, una producción impactante que promete reunir sus mayores éxitos y la energía que la ha convertido en una de las artistas más influyentes de su generación.

24, 26, 28 y 29 de agosto, Palacio de los Deportes, CDMX.

ticketmaster.com.mx

FOTO: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Pantalla grande

The End of Oak Street

Anne Hathaway e Ewan McGregor protagonizan el esperado *thriller* de ciencia ficción que sigue a una familia cuya vida cambia por completo tras un extraño suceso. Una mezcla de aventura, suspenso y supervivencia.

FOTO: CORTESÍA IMDB.

Pantalla grande

The Dog Stars

Jacob Elordi, Josh Brolin y Margaret Qualley estrenan nueva película dirigida por Ridley Scott. En un mundo marcado por una pandemia, la historia cuenta sobre un piloto que emprende un viaje lleno de incertidumbre tras recibir una misteriosa señal de radio que podría cambiar su destino.

FOTO: CORTESÍA IMDB.

Pantalla grande

Insidious: Out of the Further

Gemma, una joven madre que regresa a la casa de su infancia, descubre una aterradora habilidad sobrenatural: puede atravesar dimensiones y arrastrar demonios y almas perdidas al mundo real. Mientras las fuerzas oscuras la acechan, deberá impedir que el horror se desate sin control.

FOTO: CORTESÍA IMDB.

Pantalla grande

One Night Only

La nueva película de Will Gluck, protagonizada por Monica Barbaro y Callum Turner, es una comedia romántica donde dos personas que se conocen por casualidad viven una noche llena de sorpresas en Nueva York.

FOTO: CORTESÍA IMDB.

Streaming

Ted Lasso, cuarta temporada

De vuelta en Richmond, Ted Lasso enfrenta un nuevo desafío al frente del equipo femenil del club. Una historia sobre segundas oportunidades, liderazgo y la valentía de empezar una vez más.

5 de agosto por Apple TV+.

FOTO: CORTESÍA APPLE TV+.

Streaming

Lanterns

El universo de DC continúa expandiéndose con la nueva serie protagonizada por Hal Jordan y John Stewart. Con una narrativa que mezcla ciencia ficción, misterio y acción, este es uno de los estrenos más esperados del año.

16 de agosto por HBO Max.

FOTO: CORTESÍA IMDB.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Experiencia

Biodiseño MX. Territorios Vivos

La primera exposición de biodiseño en México, presentada dentro de la iniciativa Franz Sustentable, invita a descubrir nuevas formas de entender el diseño a través del trabajo de artistas emergentes. **Todo el mes, Museo Franz Mayer, CDMX. franzmayer.org.mx**

FOTO: CORTESÍA MUSEO FRANZ MAYER.

Experiencia

Fórmula 1 Dutch Grand Prix

Una de las carreras más esperadas de la temporada que, con su exigente circuito junto al mar y una de las aficiones más apasionadas del calendario, promete un fin de semana lleno de velocidad, estrategia y emoción. **21 al 23 de agosto, Zandvoort, Países Bajos. dutchgp.com/en/**

FOTO: GETTY IMAGES.

Experiencia

US Open

Con partidos de alto nivel, grandes rivalidades y la oportunidad de hacer historia, los mejores tenistas del mundo competirán en Flushing Meadows por el último Grand Slam de la temporada. **24 de agosto al 6 de septiembre, Nueva York, Estados Unidos. ticketmaster.com**

FOTO: GETTY IMAGES.

Streaming

Outer Banks, temporada 5

La exitosa serie de aventuras regresa con su última temporada. Tras los impactantes acontecimientos del final anterior, los Pogues enfrentarán nuevos desafíos mientras buscan justicia y luchan por recuperar el control de sus vidas. **20 de agosto por Netflix.**

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.

Streaming

Toda la verdad de mis mentiras

Basada en la exitosa novela de Elísabet Benavent, esta nueva serie sigue a un grupo de amigos que emprende un viaje que pondrá a prueba sus relaciones, secretos y lealtades. Una historia con confesiones inesperadas y situaciones que cambiarán el rumbo de sus vidas. **28 de agosto por Netflix.**

FOTO: CORTESÍA NETFLIX.

Get lit

Para leer

***LARGO PÉTALO DE MAR*, DE ISABEL ALLENDE**

La novela sigue la historia de dos refugiados españoles que, tras la Guerra Civil, llegan a Chile a bordo del Winnipeg en busca de una nueva vida.

FOTO: CORTESÍA.

Para escuchar

NADIE SABE NADA

Andreu Buenafuente y Berto Romero convierten cualquier pregunta o sugerencia del público en una sesión de humor e improvisación. **Disponible por Spotify, Apple Podcasts y Amazon Music.**

FOTO: CORTESÍA SPOTIFY.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Claro que las extrañábamos:

Las primeras pistas de una temporada que cambiará todo.

POR RAYEN BASILIO

Nadie nos va a extrañar capturó la melancolía del México de 1994 y la convirtió en un refugio que nos dejó con el corazón en la mano. Ahora, con el *hype* por la nueva temporada por las nubes, platicamos con las mentes y corazones detrás del fenómeno: Macarena Oz, quien interpreta a Dani, y Camila Calónico, Marifer. Las actrices nos abren la puerta a la evolución de sus personajes, nos preparan para los próximos episodios y nos confirman una sola cosa: claro que las extrañábamos.

Camila, ¿qué le has regalado de ti misma a Marifer?

CAMILA: Mis últimos dos años de prepa los viví en pandemia, cuando tenía esa edad en realidad no iba a la escuela. Creo que cuando llegué a Marifer, o ella llegó a mí, lo viví a través de la ficción. Hay una parte de ella que se parece a mí a esa edad y a la que le aprendo mucho, y también una parte de lo que me hubiera gustado ser en la prepa: ser libre, no importando lo que piensen los demás, siendo bella dentro de su misma rareza.

¿Qué nueva faceta de Marifer te emociona que descubra el público en la pantalla?

CAMILA: Salir del deber al querer ser. A veces es difícil poner límites, más a esa edad y estando en la transición a la adultez. Lo que quiero que se lleve el público con Marifer es que es más importante lo que quieres ser que lo que los demás esperan de ti.

Macarena, ¿qué emoción o experiencia le prestaste de la Maca adolescente a Dani?

MACARENA: Fue un presta y da. Cursé la prepa y secundaria en línea porque trabajo desde chica, gracias a Dani viví esta experiencia de tener amigos en esa etapa (que seguro hubiera sido el mismo grupo de *nerds*, ja, ja). Más que nada, nos dimos el no juzgarnos, abrirnos a una experiencia que Maca no vivió y que Dani le permitió vivir.

Examen sorpresa con Maca y Cami:

Si pudieras robar una sola prenda o accesorio del clóset de tu personaje, ¿qué sería?

C: La chamarra roja de cuero icónica.

M: Una chamarra de uno de los nuevos capítulos en el que vamos a un evento y la playera de "Héroes de la Revolución".

Si tu personaje existiera en 2026, ¿qué red social sería su favorita y por qué?

C: Pinterest, le gusta mucho el *trip* estético.

M: Instagram, podría compartir todo y sentirse popular, como "miren todo lo que estamos haciendo".

FOTOS: CORTESÍA PRIME VIDEO MÉXICO.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Macarena Oz & Camila Calónico

¿Cómo sientes que la madurez de Dani evoluciona en esta segunda temporada?

MACARENA: Creo que fue para todos en el grupo, crecimos y experimentamos juntos lo que nos regalaron los personajes. Es algo que nos acompaña: madurar, conocer y vivir con apertura un "vamos a la vida y a lo que nos depare cada momento".

La amistad es el núcleo de *NNVE*, ¿qué opinan de la relación que tienen sus personajes con su grupo de amigos esta nueva temporada?

CAMILA: En la adolescencia, los amigos conforman parte de tu identidad, son las únicas personas que viven lo mismo que tú y que te acompañarán a cometer errores y a levantarte de ellos.

MACARENA: Es acompañarnos e ir observando al otro. En esta temporada estamos muy a la expectativa: estos personajes llegan a un mundo que les aterra, pero que al mismo tiempo ya conocen, y nada mejor que tener un grupo de amigos para sostenerse entre sí.

Si pudieran darle algún consejo a su personaje durante esta nueva temporada, ¿cuál sería?

CAMILA: A Marifer, que puede seguir teniendo vida y futuro a pesar del duelo, tristeza e incluso la depresión. No se irá tal vez, pero sí hay forma de seguir adelante.

MACARENA: A Dani le diría: "Permítete sentir sin culpa y sé tú en todos los aspectos, no pienses en quién te va a juzgar. Sé feliz. Es parte de tu proceso".

En un futuro lejano, ¿qué les gustaría que recordaran o extrañaran de ustedes?

CAMILA: Que me recuerden por las historias que decido contar, como *Nadie nos va a extrañar*: una historia honesta y transparente donde la gente involucrada se toma esa responsabilidad. El público lo merece y les tengo mucho respeto a todos ellos.

MACARENA: Que me recordaran porque viví todo lo que pude, aproveché oportunidades y disfruté. Kishi, nuestro director, decía: "Todo lo bueno pasa, todo lo malo también. Nada es para siempre". Es mi mantra. En lo profesional, quiero que alguien se sienta identificado y diga: "Yo me sentí así alguna vez", y observe ese reflejo en lo que ve.

¿Qué canción de los noventa sería tu himno personal?
C: "A un minuto de ti", del vocalista de Duncan Dhu (Mikel Erentxun).
M: Me iría más bien por grupos. Caifanes, El Tri y Café Tacvba los llevaría en la sangre.

Un *trend* de los noventas que adoptarías hoy mismo.
C: El estilo *grunge* y la onda de las cejas más delgadas.
M: El chismógrafo y quitaría un poco de redes sociales para volver a conectar.

En una palabra, ¿qué vibra o emoción define más a tu personaje esta nueva temporada?
C: Marifer – Vulnerabilidad.
M: Dani – Extraordinaria y extra-ordinaria.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Catching up with Spider-Man: *Un nuevo día*

El héroe arácnido regresa… pero más solo que nunca.

POR MARIANA MIJARES

Tras el fenómeno de *Spider-Man*: *Sin regreso a casa*, Tom Holland vuelve a ponerse en la piel del superhéroe en una película que, según adelantó el propio actor en CinemaCon, será "la entrega más emocional y más adulta" de la saga. Dirigida por Destin Daniel Cretton, esta historia marca un capítulo distinto para el personaje: Peter Parker ya no está definido por sus poderes, sino por su capacidad de seguir adelante tras perderlo todo.

¿Qué pasó en la película anterior?

Spider-Man: Sin regreso a casa comenzó justo después de que Mysterio revelara al mundo la identidad secreta de Spider-Man, destruyendo por completo la vida de Peter.

Desesperado, el joven acudió a Doctor Strange para lanzar un hechizo que hiciera olvidar al mundo que él era Spider-Man. Sin embargo, al intentar modificar el hechizo para proteger los recuerdos de sus seres queridos provocó un colapso en el multiverso que abrió la puerta a villanos de otros universos, como el Duende Verde, Doctor Octopus y Electro; además del regreso de las versiones de Spider-Man interpretadas por Tobey Maguire y Andrew Garfield.

La batalla culminó con la muerte de la tía May y con Peter entendiendo que el verdadero heroísmo implicaba sacrificio.

¿En qué nos quedamos?

Peter lo perdió todo y nadie recuerda quién es: ni MJ, ni Ned, ni los Avengers. Sin familia, amigos o acceso a la tecnología de Stark Industries,

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMO FACT
Tom Holland sufrió una lesión y una conmoción cerebral durante el rodaje que lo llevó al hospital y obligó a la producción a darle algunos días de descanso.

Peter deberá comenzar una nueva vida solo por completo.

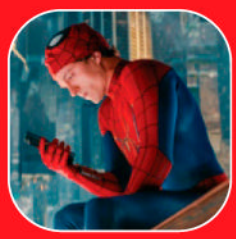
Sin regreso a casa terminó con Peter confeccionando un nuevo traje clásico de Spider-Man y saliendo de nuevo a patrullar la ciudad, convertido en la versión más anónima y solitaria del héroe.

¿Qué veremos ahora?

Ya pasaron cuatro años desde los eventos de *Sin regreso a casa* y Peter ahora vive sus días en solitario, luego de tomar la decisión de borrarse voluntariamente de la memoria de sus seres queridos para salvar el multiverso. Esta nueva entrega explorará las consecuencias emocionales de esa decisión.

Como un héroe anónimo, Peter enfrentará nuevas amenazas mientras intenta sobrevivir en una ciudad que ya no lo reconoce. Pero conforme las exigencias aumentan, comienza a experimentar inquietantes cambios: sus sentidos se descontrolan, su fuerza alcanza niveles inesperados y hasta su propio ADN parece estar mutando, algo que Bruce Banner describe como "enormemente peligroso". Al mismo tiempo, una extraña ola de crímenes da paso a una de las amenazas más peligrosas a las que se ha enfrentado.

LOS PERSONAJES QUE YA CONOCES



PETER PARKER / SPIDER-MAN (Tom Holland)
Ahora más maduro, sin recursos, aliados y sin vida personal, se ha entregado por completo a proteger Nueva York como Spider-Man... pero ya no movido por el entusiasmo de pertenecer a los Avengers, sino por aferrarse a la única ancla que da sentido a su vida.

MJ (Zendaya)
Aunque ya no recuerda quién es Peter e incluso parece tener un nuevo novio, su vínculo con él prevalece. Cuando Peter reaparece como un desconocido con una mirada demasiado familiar, MJ tendrá que enfrentarse a la posibilidad de que el amor no habite en la memoria, sino en algo mucho más profundo.

NED LEEDS (Jacob Batalon)
El mejor amigo de Peter. Aunque el hechizo borró sus recuerdos, Ned mantiene su esencia: generoso, leal y siempre dispuesto a quedarse cuando todos los demás se van. Hay vínculos que sobreviven gracias al carácter, y el de Ned sigue siendo el de alguien incapaz de abandonar a un amigo... incluso cuando no lo recuerda.

THE PUNISHER (Jon Bernthal)
Frank Castle llega oficialmente al universo cinematográfico de Spider-Man, añadiendo un tono más oscuro y violento a la historia. Su visión de la justicia entrará en conflicto directo con la filosofía de Peter Parker.

FOTOS: CORTESÍA SONY PICTURES / MARVEL STUDIOS. MOVIESTILLSDB.COM.

Revistas.PeruRadio.net.pe

COSMO CRUSH

Graco Sendel

Con una pasión que nació desde la infancia, el actor nos habla sobre los retos de la actuación, la disciplina que ha encontrado en el deporte y las enseñanzas que han marcado su camino dentro y fuera de los reflectores.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Un sueño que siempre estuvo claro

Hay quienes descubren su vocación con el tiempo, pero para **Graco Sendel** nunca hubo un plan B. Desde que tiene memoria, la actuación fue el único camino que imaginó para su vida. "Siempre que me preguntaban qué quería ser, contestaba: 'Quiero ser actor'". Una certeza que, con los años, se transformó en una carrera construida con constancia, preparación y pasión.

Para Graco, actuar va mucho más allá de memorizar diálogos. Lo que más disfruta es experimentar, imaginar nuevas realidades y comprender la esencia de personajes completamente distintos a él. Interpretar a Rodrigo Torres en ***El Renacer de Luna*** representó justo ese desafío, encontrar la humanidad detrás de un personaje que, sobre el papel, parecía difícil de entender. Aunque reconoce que algunas de sus decisiones le costaban trabajo, siempre buscó defenderlo y descubrir qué lo motivaba a actuar así.

El mejor consejo, desde casa

Si alguien ha marcado su camino profesional, ha sido su papá. Más allá de la técnica, Graco asegura que le enseñó el lado menos visible de la actuación: aprender a convivir con la incertidumbre, controlar los nervios y gestionar las emociones que, de forma inevitable, surgen durante cada rodaje.

La disciplina también se entrena

Fuera de los *sets*, el deporte ocupa un lugar igual de importante en su vida. Desde niño encontró en la actividad física una escuela de disciplina y constancia, cualidades que hoy también aplica en su carrera como actor. Entre todas las disciplinas, las artes marciales mixtas se convirtieron en una de sus mayores pasiones. Aunque muchas personas las perciben como un deporte agresivo, Graco destaca que detrás de cada combate existe un profundo respeto entre los competidores. Para él, incluso hay un punto de encuentro entre esa actividad y la actuación: ambas forman parte de la naturaleza humana. Así como las artes marciales nacen del instinto de defenderse, actuar también es algo que, de una u otra forma, todos hacemos en distintos momentos de la vida.

¿Harías *match* con Graco?

¿Cuál sería tu cita perfecta?
Caminar, platicar y tomar café.

¿Qué es lo que más te gusta de una persona?
Su autenticidad.

Comida favorita:
Tacos.

Película favorita:
Forrest Gump.

Love advice:
Siempre sé tú, sin pasar por encima de nadie, y que se enamoren de ti así.

FOTO: DAVID SUÁREZ.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cosmo's Most Wanted

POR ANDREA SIERRA
FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA
DISEÑO DE SET: ANDREA ROMÁN

Estamos por vivir las últimas tardes del verano, así que es hora de llevar piezas que te hagan sentir tan libre como esos días en el mar.

Sombrero, **Dior.**

Sombra perfecta:
Con su elegancia relajada, este sombrero de paja tiene todo lo que buscamos para los destinos más *chic*. Con su ala ancha es un básico del armario y combinará perfecto con tus *looks* favoritos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cinturón,
Longchamp.

Cinturón,
Coach.

Cinturón,
Stradivarius.

Cinturón,
Mango.

A la cintura

Desde versiones *boho* y minimalistas hasta diseños más audaces con hebillas escultóricas, este accesorio (que la verdad no es nada nuevo, pero si reinventado) aporta estructura instantánea a tus conjuntos de la temporada.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Profundidades

Los motivos costeros encontraron una nueva expresión de la vida marina en el lujo. El resultado es juguetón, sofisticado y perfectamente alineado con el espíritu despreocupado del verano. ¿A nosotras? Nos encanta.

Bolsa, **Louis Vuitton.**

Aretes, **Chanel.**

Colgante portamonedas, **Fendi.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

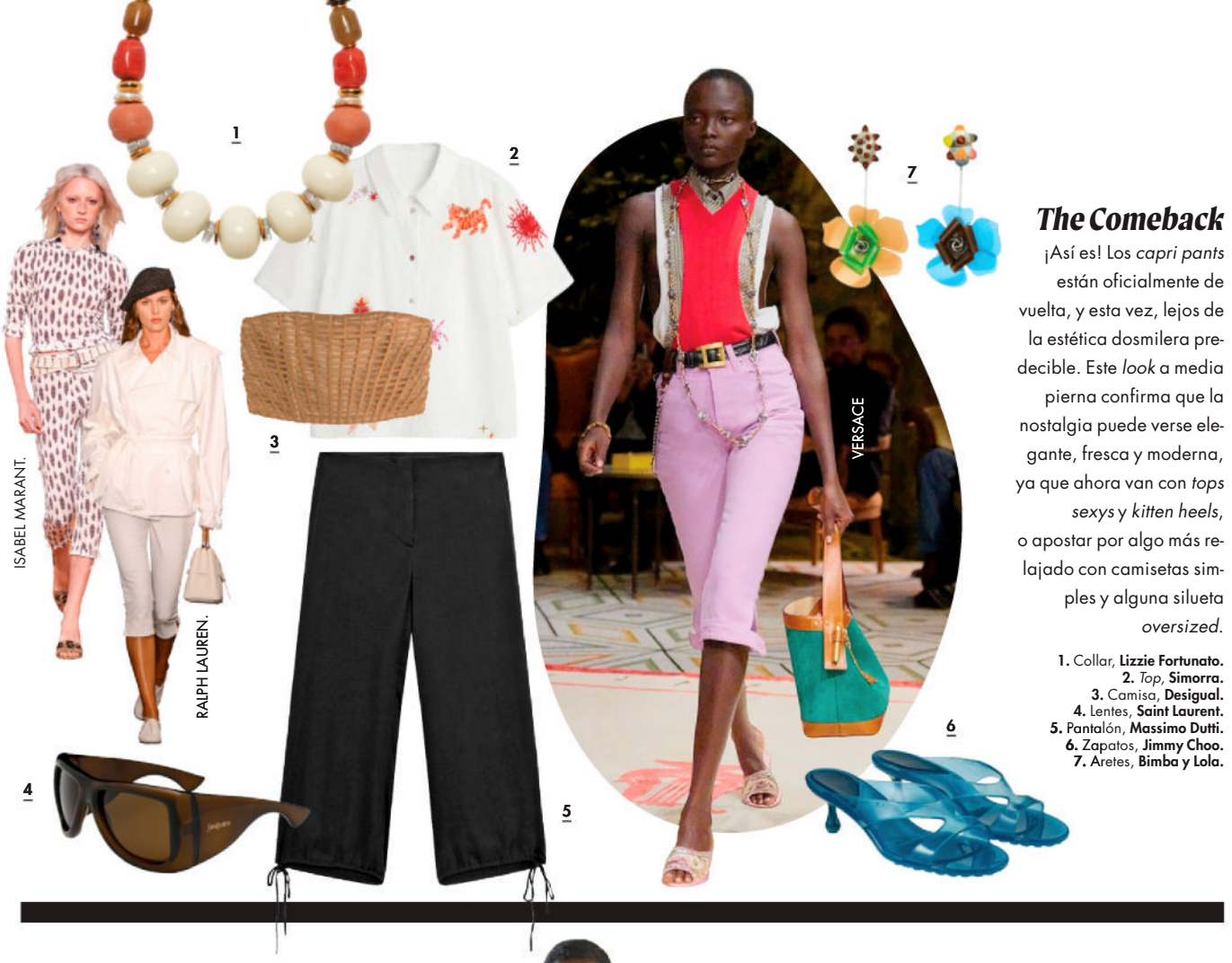
Short cuts, Sharp waist

Dos piezas que van a dominar la conversación esta temporada: los *capri pants*, que regresan con una actitud *effortless*, y los *blazers* en forma de reloj de arena que redefinen la estructura clásica.

POR ANDREA SIERRA

FOTOS *LOOK*: ALBERTA FERRETTI, CORTESÍA DE LA MARCA. DIESEL WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, VITTORIO ZUNINO CELOTTO/GETTY IMAGES; ISABEL MARANT SPRING/SUMMER 2026, PETER WHITE/GETTY IMAGES. LACOSTE SPRING/SUMMER 2026, DOMINIQUE MAITRE/WWD GETTY IMAGES. LOUIS VUITTON WOMENSWEAR SPRING/SUMMER 2026, ANTOINE FLAMENT/GETTY IMAGES. RALPH LAUREN RUNWAY SPRING/SUMMER 2026, GIOVANNI GIANNONI/WWD, GETTY IMAGES Y VERSACE SPRING/SUMMER 2026 READY-TO-WEAR, CORTESÍA DE LA MARCA.

Revistas.PeruRadio.net.pe



The Comeback

¡Así es! Los *capri pants* están oficialmente de vuelta, y esta vez, lejos de la estética dosmilera predecible. Este *look* a media pierna confirma que la nostalgia puede verse elegante, fresca y moderna, ya que ahora van con *tops sexys* y *kitten heels*, o apostar por algo más relajado con camisetas simples y alguna silueta *oversized*.

1. Collar, **Lizzie Fortunato.**
2. *Top*, **Simorra.**
3. Camisa, **Desigual.**
4. Lentes, **Saint Laurent.**
5. Pantalón, **Massimo Dutti.**
6. Zapatos, **Jimmy Choo.**
7. Aretes, **Bimba y Lola.**

Waisted & Wanted

Conocido como *blazer* reloj de arena o *fitted blazer,* transforma la sastrería tradicional en una nueva declaración, pues apuesta por hombros definidos, cintura ultramarcada y una construcción que abraza el cuerpo. Ya sea sobre vestidos lenceros, *denim* relajado, en conjunto completo o con minifaldas, se vuelve un *must* para tu guardarropa, pues será el protagonista para elevar tu *outfit*.

1. Aretes, **Tous.**
2. Anillo, **Ferragamo.**
3. *Blazer*, **Almaz en Farfetch.**
4. Falda, **KHAITE en Farfetch.**
5. Brazalete, **Completedworks en Farfetch.**
6. Zapatos, **Valentino Garavani.**

CAROLINA HERRERA FALL/WINTER 2026-2027, VICTOR VIRGILE/GAMMA-RAPHO VÍA GETTY IMAGES. CARVEN WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, VICTOR VIRGILE/GAMMA-RAPHO VÍA GETTY IMAGES. CHRISTIAN DIOR WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, ESTROP/GETTY IMAGES. DOLCE & GABBANA WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, VICTOR VIRGILE/GAMMA-RAPHO VÍA GETTY IMAGES. MIU MIU WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026-2027, ESTROP/GETTY IMAGES. MOSCHINO WOMENSWEAR FALL/WINTER 2026/2027, GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Glam* news

Si eres de las que siempre quiere descubrir lo nuevo antes que nadie, llegaste al lugar indicado.

POR ANDREA REITER

La *collab* que hará que ames los básicos

hm.com

Si últimamente solo quieres comprar piezas que de verdad vayas a usar una y otra vez, la nueva colaboración WARDROBE.NYC x H&M llega para hacerte el trabajo mucho más fácil. Inspirada en el concepto del armario cápsula, esta colección reúne básicos elevados que nunca pasan de moda: *blazers* de sastrería, pantalones impecables, *denim*, abrigos, *bombers*, camisas y *bodys* que combinan entre sí para crear muchísimos *looks* con muy pocas piezas. Son esas prendas versátiles y atemporales que siempre funcionan, sin importar la temporada.

Un clásico, reinventado

longchamp.com

Creative Curiosity, la nueva colección de Longchamp, encuentra inspiración en los viajes, la creatividad y esos pequeños descubrimientos que terminan marcando tu estilo. Entre gamuzas, pieles con distintas texturas, tonos tierra, verde matcha, azul cielo y amarillo mantequilla, la firma francesa presenta prendas y accesorios pensados para acompañarte a donde vayas. Imposible no fijarse en los nuevos *Le Pliage* y los *charms* inspirados en recuerdos de viaje, perfectos para darle un toque muy personal a cualquier *look*.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El *beauty drop* que esperábamos

sephora.com.mx

La espera terminó: ONE/SIZE, la marca de Patrick Starrr que se volvió un fenómeno entre maquillistas, *beauty lovers* y TikTok, por fin aterriza en México de la mano de Sephora. Sus fórmulas de alto rendimiento, pensadas para durar horas y dar resultados impecables, han convertido productos como el *On 'Til Dawn Setting Spray* en favoritos de miles. Ahora será mucho más fácil descubrir el universo de una marca que apuesta por la innovación, la creatividad y la autoexpresión, demostrando que el maquillaje en realidad es para todas las personas.

El verano se lleva en la muñeca

tissotwatches.com

Hay accesorios que elevan cualquier *look*, y este verano Tissot quiere demostrar que un reloj también cuenta historias. Con una campaña de inspiración cinematográfica, la casa suiza presenta personajes que convierten sus rituales de playa en momentos inolvidables mientras modelos como el *Seastar 1000*, el *PRX*, el *PRC 100 Solar* y el *PR516* acompañan cada aventura bajo el sol. Entre esferas en tonos turquesa y azul profundo, diseños icónicos y la precisión que distingue a la marca, ahora solo nos recuerda que los mejores planes también se miden en tiempo.

La alta relojería se enamoró de los tonos pastel

hublot.com/es-mx

Si pensabas que los relojes de lujo solo podían ser clásicos, Hublot viene a demostrar todo lo contrario. Su nueva colección *Big Bang Summer* apuesta por una explosión de color con cajas de cerámica en tonos pastel inspirados en el Mediterráneo, como azul celeste, verde menta y melocotón. Además de verse espectaculares, estas piezas destacan por su innovación, resistencia y correas intercambiables para adaptarse a cualquier plan. Porque sí, un reloj también puede convertirse en el accesorio que eleve cualquier *look*, ya sea para una comida, una escapada de fin de semana o una noche de verano.

Bye, poros... hola, piel bonita

benefitcosmetics.com

Si eres *fan* de los productos que hacen todo (porque, seamos honestas, ¿quién tiene tiempo para retoques cada hora?), pon atención. Benefit acaba de presentar *The POREfessional Concealer*, un corrector líquido que promete cobertura total mientras difumina poros, suaviza la textura e hidrata la piel hasta por 24 horas. Además, es resistente al agua, no se marca en los pliegues y está formulado con ácido hialurónico, microesferas difuminadoras y extracto de corteza de *Enantia chlorantha* para ayudar a controlar el exceso de oleosidad. ¿El plus? Llega en 27 tonos diferentes.

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Envuelve una falda de malla metálica sobre tu traje de baño para pasar de la playa al *strip* en segundos.

Bodysuit, **Namilia vintage en eBay.**
Falda, **Poster Girl.**
Zapatos, **By Far.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cuando se pone el sol

De la playa al bar, estas son las piezas de clóset que pueden hacerlo todo.

FOTOS: LINDSAY ELLARY | *STYLING*: REBECCA JANE HILL

Revistas PeruRadio.net.pe

Bikinis, cinturones y lentes *oversized*: ¡la fórmula perfecta para un *outfit* al instante!

Bralette, **Nué.** Pantalones, **Nike.** Lentes, **Diesel.** Anillos, **todos de Liberty.** Cinturones, **ambos de Benedetta Bruzziches.**

Los detalles florales son la clave de la felicidad, créenos.

Chamarra y bolsa, **Fendi.** *Bikini*, **Kikki-G.** Aretes, **Alémais.** Collar, **Hera.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Unos tacones que roban miradas transformarán al instante tu *look* de playa en uno listo para la fiesta.

Bikini, **Triangl.**
Shorts, **Réalisation Par.**
Arete, **Isabel Marant.**
Anillos (mano izquierda), **Laura Vann**
Anillos (mano derecha), **propiedad de la *stylist*.**
Zapatos, **Manolo Blahnik.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Haz una declaración de estilo apostando por un *look* de color de pies a cabeza.

Vestido y chal, **David Koma.**
Bikini, **Tropic of C x Victoria's Secret.**
Zapatos, **Christian Louboutin.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sube la temperatura con un rojo vibrante y escotes pronunciados.

Bodysuit y falda, **Off-White.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Mantén un minivestido fresco, pero casual, con unos tenis adornados con moños.

Vestido, **OpéraSport.** Collar, **Swarovski.** Anillo (mano derecha), **Ottoman Hands.** Anillo (mano izquierda), **Laura Vann.** Bolsa, **Christian Louboutin.** Calcetines y tenis, **Asics x Shushu/Tong.**

Eleva una playera con *slogan* con lentejuelas y unos aretes *statement*.

Top, **Scar Kennedy.** Falda, **Selezza.** Arete, **Isabel Marant.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Inspírate en los años 90 combinando un chaleco sobre un *top* de *bikini* (los pantalones cargo camuflados son un *plus*).

Bralette, **Samanta Virginio.**
Chaleco, **DKNY.**
Pantalones, **HuDieGongZhu.**
Aretes, **Ottoman Hands.**
Collar (arriba), **Swarovski.**
Collar (abajo), **Atrí.**
Zapatos, **Fiorucci.**

Modelo: **Monica Majak para Freedom Models.**
Makeup: **Deanna Melluso para Forward Artists.**
Pelo: **Erin Piper Herschleb para Tracey Mattingly.**
Directora editorial y de marca global: **Chloe O'Brien.**
Directora de *bookings*: **Sophie Leen.**
Asistente de moda: **Angel Cordova-Todd.**
Asistente de fotografía: **Lexi Wimberly.**
Locación: **Windjammer Landing Resort & Residences, Santa Lucía. @windjammerlanding.**
Con agradecimiento a la Autoridad de Turismo de Santa Lucía.

TRADUCCIÓN: ANDREA REITER.

Revistas.PeruRadio.net.pe

glow

El arte de reinventarse

***Blush* intenso**
Sombras corales y un poco de luz que se funde con la piel es la clave para lograr un *look* luminoso y lleno de color que realza tu belleza natural.
Choker, *ear cuff*, aretes y pulsera, **Marcia Rodríguez.**
Anillo, **Pandora.**
Top, **Mango.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Un toque de iridiscencia en los labios transforma cualquier *look*. Aplícalo en puntos de luz para conseguir uno multidimensional.

Aretes y collar, **Michael Kors.**
Pulseras, **Pandora.**
Anillo, **UNOde50.**
Top, **American Eagle.**

Si alguien ha demostrado que el maquillaje puede ir mucho más allá de la belleza es Doris Jocelyn. La creadora de contenido mexicana ha convertido cada *look* en una historia y una forma de expresión que conquista a millones de personas en redes sociales. Para estas fotos, ella misma creó y ejecutó cada una de sus propuestas *beauty* para inspirarte en esta edición.

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tonos lilas que pueden ser más llevables de lo que imaginas

si pruebas sombras en estos tonos y las acompañas con labios *glossy* para una versión que puedas adaptar a tu día a día.

Joyería, **Pandora.**
Top, **American Eagle.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Aretes, **UNOde50.**
Collar, **Morena Mía.**
Pulsera, **Pandora.**
Pulsera, **UNOde50.**
Top, **Sfera.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Styling:
Adriana-Ayala Belchez.
Pelo:
Sharon Jiménez para Kokoro MX.

Los tonos cafés con un delineado sutil pegado al ojo nunca fallan. Crean profundidad, definición y un efecto que funciona de día y de noche.
Joyería, **TOUS.**
Top, **American Eagle.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Matthew Collins

Platiqué con el exitoso *hairstylist* de las *celebs* y me compartió sus mejores *tips* para lograr un peinado de salón en casa y, obvio, los comparto contigo también.

POR CONSTANZA ALCOCER

Con más de 17 años de carrera como estilista, Matthew Collins es el *Global Styling Ambassador* para Dyson, por lo que no había mejor persona con quién platicar sobre el más reciente lanzamiento de la marca, entre otros temas relacionados al pelo. Para alguien con tanto tiempo en la industria, me surgió la curiosidad sobre qué lo mantiene motivado, y su respuesta, sin duda, me sorprendió: "Curiosamente no son los *looks* completos", me cuenta, "sino los pequeños detalles que puedo ajustar y perfeccionar para que un peinado dure la mayor cantidad de tiempo posible". Y, bueno, te dejo seguir leyendo los *tips* y trucos que me compartió para lograr eso y mucho más.

SÍGUELO EN:
@matthewstylist

Trabajas con muchísimas celebridades, ¿qué es lo que no puede faltar en tu *kit* cuando lo haces?
A decir verdad, mi *kit* pesa como 35 kg y solo uso un 5% en él, el resto es por si surge algún imprevisto. Lo básico es la *Supersonic R* de Dyson, una secadora profesional superpotente que uso todo el tiempo. También llevo la *AirStrait*, la uso mucho con las extensiones porque así las preparo. Además, uso mucho *mousse*, ya que lo prefiero a los aerosoles. El *mousse* y los *sprays* texturizantes me ayudan a crear la base del peinado, lo hacen más duradero y más suave a la vez que le dan cuerpo y fuerza al pelo. Esa base que creas junto con el secado es lo más importante del peinado.

¿Qué tendencias de peinado dominan este verano?
Veremos mucho pelo natural, y creo que para llevarlo así tienes que tenerlo sano. Se estará creando movimiento natural con planchas (como la *Corrale*) y cosas así. También recogidos sencillos, *looks* que van bien con la ropa más informal de la temporada.

Hace poco, Dyson nos sorprendió con el lanzamiento de la *Airwrap Co-anda 2x*, ¿qué fue lo que más te llamó la atención de esta?
Su potencia: tiene el doble, 30% más de presión de aire y es 20% más ligera comparada a la anterior. Además, me encanta la conectividad con la aplicación.

¿Por qué crees que esta herramienta se ha vuelto tan icónica?
Porque no solo hace lo que necesitas, sino que cuida la salud de tu pelo. También porque es multifuncional, permitiéndote crear cualquier peinado... no es para días especiales nada más, sino una herramienta para facilitarte la vida en el día a día.

¿Cuál es una parte importante del peinado que consideras que la gente suele saltarse?
Cuando vas a usar la *Airwrap*, lo ideal es empezar con el pelo con un 5-10% de humedad. La mayoría de la gente no sabe lo que eso significa, así que recomiendo secarlo por completo y antes de usar los accesorios para rizar, rociar un poco de agua en largos y puntas. O si tienen el pelo muy fino, un *spray* voluminizador para dar hidratación al pelo y aportar elasticidad, lo que permite controlarlo y manipularlo y que tu peinado dure más tiempo.

¿Cuál es el mejor consejo sobre pelo que has recibido?
Uno que me dijo mi mamá. Llevo cortando pelo desde que tenía 12 años, pero nunca lo vi como algo profesional, era atleta, así que ni me pasaba por la cabeza. Pero mi mamá me dijo: "Matt, en realidad puedes cambiar la vida de alguien a través del pelo. Cuando tengo un buen corte me siento bien a donde sea que vaya". Y creo que sí, es cierto que puede impactar a una mujer y eso es lo que trato de hacer: que siempre se sientan como su mejor versión... y eso comienza con un pelo sano.

Sí o no a los siguientes productos:

***Sérums* para pelo:**
Sí.

Aceites para pelo:
Los amo para dar brillo.

Crema para peinar:
Sí, es importante que tenga algo de protección para calor o humedad, además de ser flexible.

***Mousse*:**
Sí, siempre.

FOTO: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cosmetiquera, **Sarelly Creativo Lab.**

Toallitas desmaquillantes, **Neutrogena.**

Cleanance Gel Nettoyant, **Avène.**

Sérum, Repair PM, **Cetaphil.**

Sérum, Advanced Defense AM, **Cetaphil.**

Molecular Repair Hair Oil, **K18.**

Protector solar con color *SPF 50, Face Shield Flex*, **Colorescence.**

Precisely My Brow Wax, **Benefit Cosmetics.**

MACStack Elevated Mascara, **MAC Cosmetics.**

Enchinador para pestañas, **Ulta Beauty.**

Pillow Talk Beauty Soulmates Palette Flawless Pink, **Charlotte Tilbury.**

Lip Comfort Oil, **Clarins.**

Dew Over Micellar Water, **MAC Cosmetics.**

Beauty check in: nuestros esenciales para viajar

Viajar ligera suena ideal… hasta que intentas meter toda tu rutina de belleza en una *carry-on*: entre *skincare*, *makeup* y productos para el pelo, empacar puede ser un reto. Por eso, las editoras de *Cosmo* compartimos nuestros esenciales favoritos para viajar sin sacrificar espacio.

FOTOS: CHRISTOPHER ARMENTA

Revistas.PeruRadio.net.pe

Andrea Sierra,
Coordinadora editorial.

Me gusta estar preparada para cualquier plan, pero sin cargar de más. Que nada me falte, pero que todo tenga una función. Por eso me gusta apostar por productos todoterreno que en verdad hagan la diferencia. ***Skincare:*** la limpieza es mi prioridad absoluta porque voy de un lado a otro todo el tiempo, así que empezar y terminar el día con la piel limpia se vuelve indispensable para mí. Siempre llevo toallitas desmaquillantes, agua micelar y mi gel limpiador, hago doble limpieza y así termino con una sensación de frescura que me encanta después de un día entero de caminatas, vuelos o maquillaje. Reduzco mi rutina a dos productos clave: los sérums *AM* y *PM* de Cetaphil que protegen y reparan la piel. Por supuesto, nunca falta el protector solar: el *Face Shield Flex* de Colorescience (disponible en Need) se ha convertido en uno de mis favoritos porque tiene color y se adapta a mi tono, así que puedo saltarme la base sin preocuparme.

Makeup: llevo años apostando por el *"no makeup makeup"*, así que mi cosmetiquera la lleva bien bajo estas circunstancias. La nueva *Pillow Talk Beauty Soulmates Palette* de Charlotte Tilbury es una indispensable porque reúne dos productos en un solo compacto: los polvos *Airbrush Flawless Finish* y el rubor *Pillow Talk*. Con eso, prácticamente tengo resuelta toda la piel para cualquier destino. La complemento con un buen rímel, un enchinador de pestañas y el *Precisely, My Brow Wax* de Benefit, que mantiene mis cejas en su lugar sin mucho trabajo. Para los labios prefiero un aceite hidratante con un toque sutil de color que pueda reaplicar muy fácil sin necesidad de espejo y no se sienta pegajoso.

Pelo: si soy honesta, no sé si tendré tiempo para peinarme, así que unas gotas de *Molecular Repair Hair Oil* de K18 son mi seguro de vida para controlar el *frizz*, aportar brillo y lograr que mi pelo se vea lindo, ya sea que aplique calor o lo deje secar al natural.

Pamela López
Editora web & *Social Media*

Soy la reina de la practicidad cuando se trata de viajar.

Skincare: arranco con el *Actine* de Darrow porque no me deja la piel jalada, sin importar qué tan rara sea el agua del lugar donde esté. Para la cara, llevo una crema que hidrata y da firmeza. Para los ojos, uso el *Caffeine Solution* de The Ordinary, mi salvavidas anti-cara-de-cansada después de un vuelo largo. Mi protector solar es el *stick* de Clarins y, la verdad, amo lo práctico de esta presentación. Y las gotas *D-Bronzi* de Drunk Elephant son mi obsesión: las mezclo con mi crema facial y con mi protector solar con color, y me dan un *glow* increíble.

Makeup: aquí soy mínima al extremo. Lo único que no negocio es mi máscara *Cow Lashes Waterproof* de Sarelly, porque aguanta calor, sudor y hasta un chapuzón sin correrse, ideal cuando no sabes si el día termina en alberca o en cena.

Pelo: si voy a la playa, AMO hacerme ondas con la waflera, ese *look* de sirena nunca falla y es una herramienta superrápida. El *shampoo* en seco de Batiste es básico para mí porque tengo el cuero cabelludo graso, y entre el sudor, el aire, el calor y el agua, quiero mantenerme *fresh* y con el pelo limpio siempre, incluso más porque tengo fleco.

Cuerpo: el aceite *Vaseline Intensive Care Cocoa Radiant* hidrata rico sin sentirse pesado y deja un brillito bonito en la piel.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Secadora, **Dyson Supersonic Travel.**

Cosmetiquera y pinza, **H&M.**

Major Headlines Double-take Crème & Powder Blush Duo y brocha *For Face 3*, **Patrick Ta.**

Polvo de mousse limpiador *No. 1*, **Chanel.**

Corrector, **Nars.**

Dry Shampoo, **Authentic Beauty Concept.**

Protector térmico *HeatBounce*, **K18.**

Bloqueador solar en polvo *Mineral Brush 50 FPS*, **Isdin.**

Bye Baby Hair, **Carbonyko.**

Tinta *Color Cloud*, **Sisley.**

Charlotte's Magic Cream, **Charlotte Tilbury.**

Grape Water Eye Serum, **Ere Perez.**

Mini lipstick, **Mac Cosmetics.**

Pimple Patches, **Hero.**

Lip oil, **Clarins.**

Spray fijador de maquillaje, **Sephora Collection.**

La Papesse Eau de Parfum, **Xamania Ecoskincare.**

Sérum en bruma *No. 1*, **Chanel.**

Lip Glowy Balm, **Laneige.**

Gel para cejas, **Rare Beauty.**

Bronzer y base en barra, **Dior.**

Constanza Alcocer,
Editora en Jefe

Soy de esas personas a quienes les gusta estar preparada y siempre tener todo para cualquier necesidad, así que, aunque comprima mi neceser a su versión más mini (un arte que he perfeccionado con el tiempo), siempre estará lo más equipado posible. Desde medicinas hasta *pimple patches* (¡por si acaso!), repuestos de lentes de contacto y mis esenciales de *makeup*, ¡siempre traigo de todo!

Skincare: sí o sí viajo con mi rutina completa, por supuesto, en su versión mini de ser posible. Amo los limpiadores faciales en polvo (como el de Chanel) porque además te ahorran el problema de preocuparte por los mililitros del producto, el minicontorno de ojos de Ere Perez en presentación *roll-on* me encanta, porque no estorba nada y es fácil de aplicar. Un suero en bruma es ideal, sobre todo en temporada de calor, porque duplica su función como refrescante durante el día y claro que no puede faltar mi brocha de bloqueador solar de Isdin para estar retocando *on-the-go*.

Makeup: la practicidad lo es todo, y trato de llevar solo lo necesario y no tres tonos distintos de *blush*, pero sí busco productos que ocupen poco espacio y sean funcionales, como el *blush duo* de Patrick Ta, que es mi favorito y tiene la presentación en polvo y en crema en la misma paleta. También con las brochas hay que ser práctica, por eso trato de usar las que sean dos en uno para cargar menos, y los productos como *bronzer* y base en *stick de Dior* me parecen ideales para evitar derrames y son muy prácticos de llevar. Además, siempre trato de llevar al menos tres productos de labios: alguno transparente o con color muy ligero para el diario, uno más *bold* para alguna cena o evento y mi mascarilla de labios para la noche.

Pelo: para mí no es opción salir con el pelo mojado, así que amé que Dyson sacara su secadora *Supersonic* en versión *travel* y ahora la llevo a todos lados. Aunque como no todos los días puedo perder tanto tiempo en lavarme el pelo, un *dry shampoo* también es un *must*. Para productos como crema de peinar siempre los vacío en envases chiquitos de viaje para evitar botes grandes que rebasen los 100 ml o busco versiones minis de viaje, como el protector de calor de K18, que es un no negociable para mí. Ah, y una pinza nunca me puede faltar.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Regina Cuevas
Redactora

Soy una persona muy vanidosa, no lo voy a negar, así que siempre llevo conmigo todo lo necesario, y quizás un par de cosas extra porque me gusta estar lista para cualquier situación. Desde mis básicos de *skincare* hasta mis esenciales de *makeup*, mi neceser está cuidadosamente hecho para que, sin importar el destino, nunca me falte ese producto que sé que voy a necesitar.

Skincare: siempre viajo con mi rutina completa, desde mi limpiador facial hasta todos los productos que aplico después, como sueros, *lip balm*, mi crema hidratante de Cetaphil y mi agua de rosas, que uso durante el día para refrescar mi piel. Además, no pueden faltar mis mascarillas favoritas y los *eye patches* para despertar con cara de ocho horas de sueño... aunque no las haya tenido.
Makeup: llevo todo lo que me cabe en mi cosmetiquera ÈTOILE, mi lápiz para cejas de Benefit, *blushes*, paletas de sombras, brochas y mucho más. Pero si hay algo que de verdad no puede faltar son mis *lip combos*, ¡soy adicta!

Pelo: sí o sí, un *must* es llevarme mi Airwrap, por más espacio que ocupe en la maleta. También empaco mis productos favoritos para el cuidado del pelo, porque seamos honestas: un mal *hair day* te puede arruinar cualquier vacación.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Toasty skin

Una historia de color en clave dorada.

POR ANDREA SIERRA

Este *trend* tiene una fórmula sencilla: tomar los tonos más cálidos de la temporada y llevarlos a ojos, mejillas y labios. Dorados, terracotas, canelas y caramelos se convierten en los protagonistas de un maquillaje que aporta dimensión y luminosidad sin depender de contrastes marcados. El resultado es un *look* suave, favorecedor y fácil de adaptar a cualquier tono de piel.

CONEXIONES:

Más que una técnica específica, la idea es trabajar el rostro como un todo. Elige colores que compartan la misma calidez para crear una apariencia armónica, donde cada elemento se conecte naturalmente con el siguiente. El efecto final es pulido y con ese toque bronceado que sigue dominando la conversación de las *beauty addicts*.

TEXTURAS

Para mantener el efecto fresco y natural apuesta por acabados ligeros y luminosos. Un toque de máscara de pestañas para definir, cejas peinadas sin exceso de producto y labios con acabado *glossy* ayudan a equilibrar la intensidad de los tonos cálidos. La idea no es que cada elemento compita por atención, sino que todos juntos potencien la sensación de una piel radiante.

Get the beauty look

1. Brillo labial *Outrageous Plump Lip Gloss*, **Sephora Collection. 2.** Bronceador en polvo mate *Chocolate Soleil Bronzer*, **Too Faced. 3.** Paleta de ojos *Les Beiges Healthy Glow Natural Eyeshadow Palette*, **Chanel. 4.** Paleta de sombras *Brown Eye Palette*, **Rare Beauty. 5.** Sombra en barra *Exagger-Eyes Easy Eyeshadow Sticks*, **Charlotte Tilbury. 6.** *Kit* de cejas *Soft Arch Brow Kit*, **Anastasia Beverly Hills en Sephora. 7.** Base de maquillaje *Architecture Radiance Hydrating Foundation SPF 50*, **Tom Ford. 8.** Iluminador *Fluide Enlumineur*, **Chanel. 9.** Bronceador en barra *Multiple Sculpting Stick*, **NARS. 10.** Gotas autobronceadoras *Solar Self Tanning Drops*, **Dior. 11.** Protector solar en barra *Stick Invisible SPF 50*, **Caudalie.**

FOTOS: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

SK(L)IN RESET

Más que un *mist* hidratante, es un verdadero escudo formulado con un coctel de ensueño: hidrolatos de azahar y geranio, antioxidantes de té verde e hibiscus, escualano vegetal y biofermentos; una fusión de ciencia y naturaleza diseñada para proteger tu luminosidad de todo lo que el día te ponga enfrente. Aplicarlo sobre el cutis limpio justo antes de tus sueros crea un velo que captura y sella la humedad al instante.

Aura Essence, Mist Hidratante, **Sklin.**

Picks Cosmo

POR RAYEN BASILIO

LIENZO PERFECTO

Este sérum *primer* combina lo mejor del maquillaje y el *skincare* en la misma fórmula. Disponible en tres tonos correctores, ayuda a neutralizar rojeces, aportar luminosidad o unificar visualmente el tono de la piel según tus necesidades. Enriquecido con ácido hialurónico y activos como vitamina C, vitamina B5 y niacinamida, hidrata a profundidad mientras mejora la calidad de la piel con el uso continuo.

Prisme Libre Skin & Color Serum Primer, **Givenchy.**

EFECTO *SLEEK*

Este tratamiento está diseñado en particular para suavizar y perfeccionar visualmente la apariencia de las puntas abiertas, convirtiéndose en el paso definitivo que eleva por completo tu peinado. Lo que nos tiene fascinadas de este producto es cómo sella la textura al instante, dejando tu pelo con un acabado impecable, uniforme y por demás cuidado. Es el aliado ideal para recuperar ese aspecto saludable, auténtico y naturalmente hermoso que tanto amamos presumir.

Replenish Split End Balm, **Authentic Beauty Concept.**

CAPRICHO REAL

Una fragancia que te envuelve en un aura de absoluta realeza moderna. Bautizada con el emblemático nombre del gran amor del rey Luis XIV de Francia, esta creación de energía vibrante captura la atención al instante. Esta irresistible mezcla abre con un trío jugoso y luminoso de neroli, bergamota y yuzu, para después darle paso a un corazón sumamente femenino de flor de azahar y jazmín sambac que evoca la opulencia de la corte francesa. Pero la adicción llega cuando se asienta: un fondo cálido y suave de haba tonka y vainilla que se funde con tu piel, dejando una sensualidad que dura por horas. Es el juego de contrastes perfecto entre frescura y misterio.

Athénaïs, **Parfums De Marly Paris en Autrica.**

MILKY CLOUD

Si te gustan los aromas dulces con un giro fresco, esta bruma para pelo y cuerpo merece un lugar en tu rutina. Lejos de las vainillas pesadas o en exceso *gourmand*, aquí la protagonista se siente ligera, luminosa y moderna. La suavidad cremosa de la vainilla se mezcla con notas delicadas y acuáticas que aportan una sensación limpia y etérea mientras los matices florales añaden un toque elegante y femenino. El resultado es una fragancia sutil, acogedora y fácil de llevar diario, perfecta para quienes buscan dejar una estela dulce, fresca y adictiva por completo.

Hair and Body Mist Vainilla Dew, **Kylie Cosmetics en Sephora.**

FOTOS: CORTESÍA DE LAS MARCAS.

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿SABÍAS QUE LA PROFECO ANALIZÓ LAS LECHES VEGETALES DEL MERCADO?
Encontró que de 43 marcas analizadas, entre 92 y 98% del producto es agua y solo entre 1.9 y 4% de almendra real, y que solo tienen 2.8 g de proteína por cada 100 ml.

Wellness líquido: el nuevo lenguaje de las leches vegetales

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿De verdad es saludable lo que bebes? Expertos revelan que sus equivalentes nutricionales a veces no lo son tanto, y su calidad depende de su formulación.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

En los últimos años, elegir una bebida vegetal se ha convertido en una forma de identidad. En la práctica diaria —en el café de la mañana, en el *smoothie* posentrenamiento o en el carrito del súper— parece una decisión alineada con el bienestar. Sin embargo, la evidencia científica más reciente sugiere que esta percepción es, en el mejor de los casos, incompleta.

Una revisión publicada en 2026 en *European Food Research and Technology* describe a las bebidas vegetales como un "grupo heterogéneo de productos con composiciones nutricionales altamente variables", derivados de granos, legumbres, semillas o frutos secos. El mismo trabajo subraya un punto clave: la mayoría contiene significativamente menos proteína y micronutrientes esenciales que la leche de vaca, en especial calcio, yodo y vitamina B12, lo que hace necesaria la fortificación para acercarse a perfiles nutricionales comparables.

Este dato es crucial porque, aun cuando el *marketing* las agrupe como "alternativas", la ciencia insiste en que no son equivalentes funcionales, así que le preguntamos a los expertos. "La Advances in Nutrition analizó el impacto cardiometabólico de distintas bebidas vegetales en comparación con la leche y la conclusión fue que los efectos en salud son variables y dependen del tipo de bebida (soya, avena, arroz...) y de su formulación, sin evidencia suficiente para considerarlas superiores nutricionalmente", nos explica Isabella Ramírez, nutrióloga por la Universidad del Valle de México.

La doctora señala que la soya aparece como la opción más cercana a la leche en términos proteicos. "La avena destaca por su contenido en betaglucanos, asociados a la reducción del colesterol. La almendra, en cambio, suele aportar baja densidad calórica y escasa proteína", continúa la experta.

Pero incluso estas diferencias se diluyen en el mercado real, donde la formulación industrial —azúcares añadidos, estabilizantes o dilución del ingrediente base— define el producto final.

Un análisis publicado en *Food Control* en 2026 advierte que la industria enfrenta desafíos estructurales: mejorar la estabilidad, el sabor y la calidad nutricional sin comprometer la aceptación del consumidor. En ese proceso, explica el estudio, se utilizan técnicas como la homogeneización, la hidrólisis enzimática y la fortificación obligatoria en muchos casos, lo que aleja al producto de su imagen "simple" o "natural".

La narrativa del bienestar y sus zonas grises

El crecimiento del *"wellness* líquido" no puede entenderse solo desde la nutrición: también es un fenómeno cultural. Las bebidas vegetales se han integrado en una narrativa donde comer (o beber) "bien" equivale a ser consciente, sostenible y saludable; pero la ciencia matiza esa asociación. Una revisión publicada en 2026 por instituciones de nutrición pública europea señala que las bebidas vegetales pueden formar parte de dietas sostenibles, pero su contribución nutricional es limitada si no están correctamente fortificadas y si sustituyen de forma directa a la leche sin ajustes dietéticos. Incluso en contextos clínicos, la evidencia es prudente. Un análisis sistemático de estudios sobre salud cardiometabólica concluye que los resultados no son uniformes y que todavía existen vacíos importantes en la comparación directa entre leche y bebidas vegetales en poblaciones diversas.

"Otro tema importante es el procesamiento industrial que puede alterar la calidad proteica de estas bebidas y reducir la biodisponibilidad de aminoácidos esenciales. De hecho, puedes darte cuenta de que algunas marcas populares ya están incluyendo las leches vegetales en sus opciones y con un volumen considerable. ¿En realidad crees que la leche de almendra está hecha de almendras? ¿Cuántas se necesitarían?", señala la nutrióloga, y este detalle es clave porque desmorona una idea extendida por quienes buscamos ser saludables, donde lo vegetal no es en automático más "limpio" o "natural".

"No es que esté mal beber este tipo de leches, solo lee siempre bien las etiquetas y valora el contenido de azúcar o agua que contienen, y no las uses como sustituto de todo lo que te aporta la leche: eso lo tendrás que buscar en otros alimentos que complementen esta bebida y, sobre todo, tu nutrición", concluye Ramírez.

TEST EXPRESS

¿QUÉ LECHE VEGETAL VA CONTIGO?

¿Qué buscas?
A) Más proteína
B) Mejor sabor en café
C) Menos calorías
D) Algo ligero

¿Lees etiquetas?
A) Siempre
B) A veces
C) Solo azúcar/calorías
D) Nunca

Tu bebida ideal:
A) *Smoothie fitness*
B) *Latte* cremoso
C) *Matcha light*
D) *Cold brew*

MAYORÍA A — SOYA
La más alta en proteína, según Profeco.

MAYORÍA B — AVENA
Cremosa y perfecta para café.

MAYORÍA C — ALMENDRA
Ligera y baja en calorías.

MAYORÍA D — COCO
Suave, fresca y tropical.

FOTO: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Seed cycling

Qué es, cómo funciona y por qué puede transformar tu salud hormonal. Todo lo que necesitas saber sobre usar semillas para apoyar tus hormonas y reconectar con el ritmo natural de tu cuerpo.

POR IKERNE MESTRE

Revistas.PeruRadio.net.pe

Desde el estado de ánimo hasta la energía, la piel, el sueño y la libido, las hormonas influyen en prácticamente todos los aspectos de tu vida. Y cuando están en equilibrio, el cuerpo funciona con una armonía casi perfecta; cuando no, lo sentimos en todo. En este contexto, el *seed cycling* no es otro *trend* de TikTok más, sino una práctica con raíces en la naturopatía y en sistemas tradicionales como la medicina china, donde los alimentos se entienden como los fundamentos para apoyar los procesos internos del cuerpo. Desde esta visión, cada semilla posee cualidades energéticas que pueden apoyar distintas fases del ciclo hormonal femenino.

¿Qué es el *seed cycling*?

Consiste en consumir diferentes tipos de semillas en momentos específicos del ciclo menstrual con el objetivo de apoyar el equilibrio hormonal, sobre todo de dos hormonas clave: el estrógeno y la progesterona.

La premisa es simple: cada semilla contiene nutrientes específicos –como ácidos grasos esenciales, lignanos, vitaminas y minerales– que pueden favorecer la producción, regulación o eliminación de ciertas hormonas en momentos clave del ciclo.

Cómo funciona: sincronizar la nutrición con el ciclo

El ciclo menstrual es un proceso dinámico que se divide en dos grandes fases: la folicular (del día 1 al 14, aproximadamente) y la lútea (del día 15 al 28), cada una con necesidades hormonales distintas. El *seed cycling* propone consumir en cada fase semillas específicas cuyos nutrientes apoyan de forma natural los cambios hormonales del cuerpo.

Durante la fase folicular, cuando el cuerpo se prepara para la ovulación y el estrógeno comienza a elevarse, se consumen:

Semillas de linaza: especialmente ricas en lignanos, compuestos con efecto fitoestrogénico que ayudan a regular el exceso de estrógeno –una de las causas más comunes de ciclos irregulares o síntomas de SPM– al unirse a él y facilitar su eliminación. Además, aportan omega-3, fibra y magnesio, apoyando también la salud intestinal, clave para metabolizar adecuadamente las hormonas.

Semillas de calabaza: aportan zinc, un mineral esencial para la producción de progesterona en la siguiente fase del ciclo. También contienen magnesio, hierro, triptófano y antioxidantes como la vitamina E, que contribuyen a la regulación del estado de ánimo, la calidad del sueño y la estabilidad hormonal general.

Esta combinación busca crear una base hormonal equilibrada desde el inicio del ciclo, apoyando procesos como la ovulación y reduciendo síntomas como inflamación o cambios de humor. Después de la ovulación, en la fase lútea, el enfoque cambia. Aquí el cuerpo necesita sostener niveles saludables de progesterona y evitar fluctuaciones bruscas de estrógeno.

PARA ELLO SE INTRODUCEN:

Semillas de girasol: ricas en selenio, un nutriente fundamental para la función hepática, en especial en la desintoxicación de hormonas en exceso. También contienen vitamina E, tiamina, ácidos grasos y antioxidantes como flavonoides y ácidos fenólicos, que ayudan a reducir la inflamación, regular el azúcar en sangre y apoyar el equilibrio hormonal.

Semillas de ajonjolí: aportan lignanos y fitoestrógenos que ayudan a modular los niveles de estrógeno durante esta fase, evitando picos o caídas abruptas. También contienen zinc, calcio, manganeso y selenio, lo que contribuye tanto a mantener niveles saludables de progesterona como a apoyar la salud ósea, metabólica y del microbioma intestinal. En conjunto, estas semillas no solo actúan sobre el sistema hormonal, sino que también apoyan procesos clave como la digestión, la inflamación, el sistema nervioso y el microbioma intestinal.

¿Para quién es el *seed cycling*?

Aunque puede beneficiar a cualquier mujer que desee optimizar su salud hormonal, el *seed cycling* es bastante útil en casos de:

- Síndrome premenstrual (SPM)
- Ciclos irregulares
- Acné hormonal
- Fatiga, cambios de humor o ansiedad
- Perimenopausia y menopausia
- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Transición después de dejar anticonceptivos hormonales
- Herramienta valiosa en procesos de fertilidad

Cómo incorporarlo en tu vida... (sin complicarte)

Una de las razones por las que el *seed cycling* ha ganado popularidad es su simplicidad. No requiere suplementos carísimos ni rutinas complicadas: basta con integrar las semillas en la alimentación diaria.

Lo ideal es consumirlas molidas, ya que esto mejora la absorción de sus nutrientes, en particular si hay sensibilidad digestiva. También es recomendable molerlas frescas y conservarlas en el congelador para evitar su oxidación. Un punto importante es que las semillas deben consumirse crudas, ya que el calor puede degradar algunos de sus nutrientes.

Se pueden consumir de múltiples formas: en *smoothies*, yoghurt, avena, ensaladas, granola, hummus, panes, salsas o incluso como *seed butters*. La clave es la constancia.

Volver al cuerpo

Más allá de sus beneficios fisiológicos, el *seed cycling* propone algo más profundo: una reconexión con el ritmo cíclico del cuerpo. En un mundo lineal que nos exige rendir igual todos los días, esta práctica nos invita a recordar nuestra ciclicidad femenina. Y eso en sí mismo ya tiene un valor inmenso: aprender a conocernos, a escucharnos y a tratarnos con mayor inteligencia y compasión, porque cuando empezamos a observar nuestros ritmos –cuándo tenemos más energía, necesitamos descanso, estamos más creativas o más introspectivas– dejamos de forzarnos a encajar en un ritmo artificial y comenzamos a vivir en coherencia con lo que somos en realidad.

El *seed cycling* se convierte entonces en algo más que una herramienta nutricional: es un ritual cotidiano, una forma tangible de acompañar al cuerpo en sus procesos. Un hábito simple que ayuda a construir una relación más íntima y consciente con una misma.

Volver al cuerpo también implica cambiar la narrativa: dejar de verlo como algo que falla, que se descompone o que hay que controlar, y empezar a reconocerlo como un sistema profundamente sabio, que comunica, regula y busca el equilibrio con frecuencia.

FOTOS: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Por qué no te está funcionando el *mindfulness*

Si sientes que ya pasaste por todas las técnicas y no sientes ningún beneficio o la calma solo es momentánea, entonces tienes que leer esto… porque el verdadero *mindfulness* no ocurre en el cojín, sino en la forma en que atravesamos cada momento de la vida.

POR JESSICA SERVÍN CASTILLO

Revistas.PeruRadio.net.pe

No sé si te ha pasado como a mí, pero por alguna razón comencé a "agendar" mi tiempo de meditación como si fuera una tarea pendiente. Ahí, junto a responder correos o ir al súper. Se agenda. Se mide. Se marca como completado. Diez minutos por la mañana, una *app*, una voz suave, una respiración consciente y fin del ejercicio.

Sin embargo, muchas personas experimentan la misma frustración: meditan todos los días y siguen sintiéndose ansiosas, aceleradas o desconectadas. El problema no es necesariamente la práctica ni tampoco que el *mindfulness* sea una moda vacía. La cuestión es más incómoda: intentamos resolver con 10 minutos de atención plena una forma de vida construida alrededor de la distracción permanente. "La paradoja es que el mindfulness se popularizó como una herramienta para regresar al presente y terminó absorbido por la misma lógica de productividad que prometía combatir", me dice Sangharákshita, maestro del Centro Budista de la Ciudad de México.

Y es que, como agrega, uno de los mayores malentendidos contemporáneos consiste en pensar que *mindfulness* y meditación son sinónimos. El médico e investigador Jon Kabat-Zinn, considerado uno de los principales responsables de introducir el *mindfulness* en la medicina occidental, lleva años intentando corregir esa interpretación. Según explica en su libro *Mindfulness para principiantes*, no es una técnica, sino una forma de relacionarse con la experiencia, una manera de habitar la realidad con atención y conciencia. *"La meditación es apenas uno de los caminos para cultivarla"*, menciona Sangharákshita.

Dicho de otro modo: sentarse a meditar no garantiza vivir de forma consciente.

Es posible pasar 20 minutos observando la respiración y luego atravesar el resto del día respondiendo mensajes de forma compulsiva, comiendo frente a una pantalla y manteniendo conversaciones sin escuchar de verdad al otro. La práctica existe. La atención plena, no necesariamente.

El fenómeno *"McMindfulness"*

A medida que el *mindfulness* se convirtió en una industria multimillonaria —aplicaciones, retiros, cursos, *podcasts* y más— también comenzó a simplificarse. Algunos especialistas hablan incluso de *"McMindfulness"*: una versión rápida, comercial y descontextualizada que promete bienestar inmediato sin cuestionar los hábitos que generan estrés. Sangharákshita explica que no es una solución exprés para el malestar cotidiano, porque si bien el *mindfulness* puede mejorar el manejo del estrés y la ansiedad, no funciona como una píldora emocional ni como vía de escape para una vida estructuralmente desbordada.

La psicóloga Ellen Langer, en su libro *Mindfulness: la atención plena*, considerada por muchos la "madre del *mindfulness*" en Occidente, lleva más de cuatro décadas investigando la diferencia entre vivir atentos y vivir en piloto automático. Afirma que el *mindfulness* significa notar cosas nuevas. No tiene que ser meditar, cerrar los ojos ni sentarse en silencio. Solo prestar atención

"La investigación de Langer sugiere que gran parte de nuestra vida transcurre en un estado de *mindlessness*, es decir, actuamos siguiendo rutinas mentales, respondemos en automático y dejamos de percibir matices, cambios o posibilidades. Cuando ocurre, dejamos de experimentar el presente porque creemos que ya sabemos lo que está pasando", señala, Sangharákshita.

Por eso, según Langer, la atención plena puede surgir mientras caminamos, cocinamos, trabajamos o mantenemos una conversación, siempre que abandonemos la actitud automática y volvamos a involucrarnos activamente con la experiencia.

Es decir, consumimos contenido mientras respondemos mensajes. Escuchamos *podcasts* mientras caminamos. Revisamos correos durante reuniones. Cenamos mirando una serie. Contestamos mensajes mientras hablamos con otra persona y así un largo etcétera. La multitarea se convirtió en una identidad cultural y, por más que medites, nunca estarás practicando el *mindfulness* que exige justo lo contrario: la presencia y la capacidad de estar en donde estamos.

Cómo hacer que funcione en realidad

Sangharákshita comenta que hay que trabajar fuera del tapete. Por ejemplo, en lugar de preguntarte: *"¿Medité hoy?"*, mejor di: *"¿Cuántos momentos estuve presente de verdad?"*.

Otras formas son practicar la monotarea, comer mientras comes, caminar mientras caminas y escuchar mientras escuchas. "La presencia no aparece cuando intentamos hacer cinco cosas al mismo tiempo. La cuestión es cuánto tiempo pasas presente en tu propia vida. Eso es practicar el mindfulness", concluye.

4 *TIPS* PARA MEJORAR TU PRÁCTICA

1. Entrena tu habilidad de notar, desde tus pensamientos y emociones hasta las sensaciones corporales o el sonido de tu entorno.
2. Si caminas de tu casa al trabajo o sales a caminar por algo, solo enfócate en eso, en caminar: siente cada paso que das y presta atención a tus pies.
3. Al bañarte, nota la temperatura del agua, la sensación del agua en tu cuerpo, en tu pelo y en cada detalle.
4. Practica un escaneo corporal. Puede ser al sentarte en el sillón o en el coche antes de volver a casa. Comienza por tus pies, recorre tus piernas, torso y brazos.

FOTOS: GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Volver a disfrutar el viaje

No permitas que la ansiedad por volar arruine tu próximo viaje. Existen herramientas para ayudarte a superarla y aquí te las cuento.

POR CONSTANZA ALCOCER

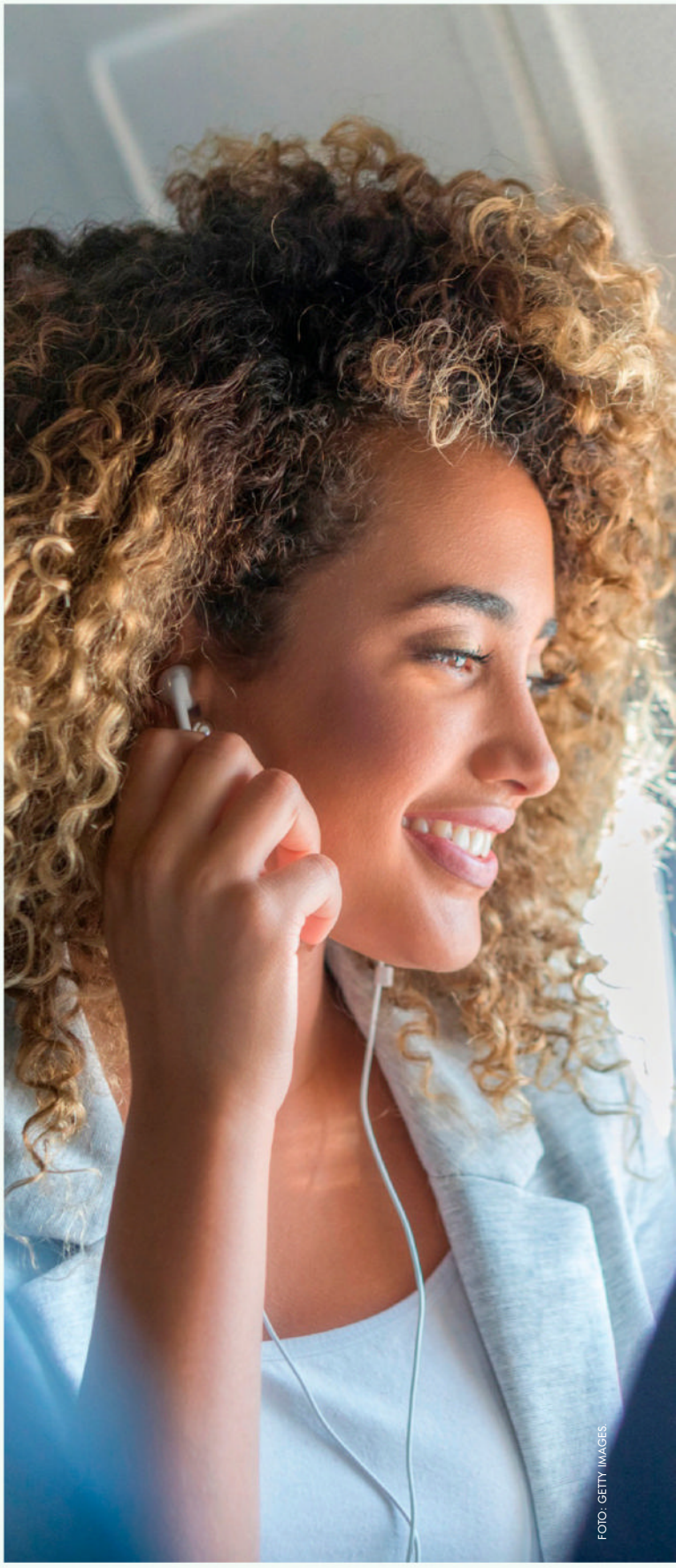


FOTO: GETTY IMAGES

De acuerdo con diversos estudios, entre el 25 y 40% de la población experimenta algún grado de ansiedad al volar y sí, yo me cuento dentro de ese porcentaje. No es algo con lo que siempre haya vivido, sino que apareció hace relativamente poco, pero que gracias a terapia y técnicas de respiración hoy puedo decir es un asunto controlado y estoy aquí para contarte que, si tú también pasas por esto, puedes recuperar la calma y hasta volver a disfrutar los viajes.

Lo primero a identificar es que hay de miedos a miedos. Hay ansiedad y por otro lado ya está la aerofobia, pero esta solo la presenta entre el 2.5 y 6.5% de la población. La licenciada Sandra Barakat, especialista en Psicología de la red de Doctoralia, lo explica así: "Los nervios son por completo normales. Una cosa es haber escuchado de un accidente o cosas así y sentir un poco de temor, pero otra es subirte a un avión y tener sintomatología fisiológica que te haga pensar en bajarte o no subir. Entonces ya hablamos de una fobia".

La buena noticia es que, sin importar si eres quien se pone nerviosas desde antes de despegar o quien solo presenta nervios cuando la turbulencia te hace pensar lo peor, existen cosas que puedes hacer para recuperar la calma y disfrutar del viaje, pero antes te cuento un poco sobre lo que investigué que pasa en nuestro cerebro en estos momentos.

¿POR QUÉ SENTIMOS ANSIEDAD AL VOLAR?

Muchas personas con miedo a volar no le tienen miedo al avión en sí, sino a la sensación de perder el control.

"Cuando te subes a un avión y cierran la puerta, dices: 'Ya no tengo el control, solo me puedo quedar aquí sentada lo que dura este vuelo', y entonces la única opción que tienes es trabajar con tu cabeza y crear una historia en ese momento que te conecte con tranquilidad", explica Barakat, pero fuera de este sentimiento de pérdida de control, me cuenta que este miedo surge mucho por la cantidad de información que hay sobre tragedias de vuelo, desde películas, noticias y demás, sin importar que sea el medio de transporte más seguro. Es información que se queda en nuestro cerebro y sale en el peor momento, ignorando el hecho de

Revistas.PeruRadio.net.pe

que millones de vuelos aterrizan todos los días sin incidentes.

Ahora, lo más común es que esta ansiedad no venga sola, sino que "las personas con ansiedad por lo general no son ansiosas en algo específico, sino en varias situaciones de su vida, entonces es fácil que se aferren a un tema, como volar", añade la Lic. Barakat. Entonces, si ya sientes ansiedad en otros aspectos de tu vida, es normal que comiences a sentirla en torno a volar, aunque no siempre hayas pasado por esto.

¿QUÉ HACER PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD?

Ser ansiosa no significa que todo está perdido, pues Sandra me cuenta que hay varias cosas que puedes hacer en días previos y durante el vuelo para mejorar tu experiencia y hacerla lo menos estresante posible.

En días previos al vuelo es bueno ir creando mentalmente una experiencia positiva alrededor del mismo. "Si, por ejemplo, voy a Cancún, empiezo a hacer una especie de carpeta mental de toda la experiencia, no solo del avión, sino de la idea del destino, del hotel, el traje de baño que voy a empacar, etc.". De esta forma, continúa, el vuelo no se convierte en una experiencia aislada, sino en una parte del todo que es el viaje

Ya en el avión, "el *mindfulness* es una maravilla", agrega. "Con lo básico de conectar con nuestra respiración, aprender a cerrar los ojos, respirar y tocar lo que tengo", dice, refiriendose a ejercicios de *grounding*, que en el pasado he puesto a prueba y me han funcionado: consiste en dirigir tu atención a lo que sucede a tu alrededor e identificar y ennumerar lo que puedes percibir con tus sentidos: lo que puedes ver, escuchar, tocar, oler e incluso saborear. El objetivo de este ejercicio es regresar al presente y evitar que tu mente siga en una espiral de su propia creación. "Lo demás son creaciones de la cabeza que no sabemos si van a pasar o que ya sucedieron, y no vamos a volver a experimentar", detalla la experta.

Fuera de este tipo de ejercicios o distintas técnicas de respiración, la experta de Doctoralia me dice que siempre hay que ir preparada para mantener la mente ocupada y tranquila. "Lleva tu arsenal de tranquilidad, como la peli descargada que no te altera, la música que te tranquiliza... es tu *kit* de primeros auxilios para sentirte relajada y que la pases bien".

Esto es en caso de ansiedad, pero si te sientes a punto de perder el control o entrando a un punto de ataque de pánico, Barakat sostiene que lo mejor es dejarlo suceder. "Si ya te enfrentas a síntomas fisiológicos, hay que decirle a la cabeza 'esto es temporal, no luches contra ello' para que los químicos cerebrales salgan. Solo intenta respirar y mantener la calma para que estos síntomas se liberen, porque mientras más te alarmes, mayores riesgos hay".

Entonces, controlar tu ansiedad no significa dejar de sentir miedo porque, como me explicó Sandra, "es una emoción necesaria que nos mueve y protege, y no se trata de eliminarla, sino de aprender a controlarla y utilizarla a nuestro favor sin que ella nos controle a nosotros".

Después de hablar con una especialista me di cuenta de que no estaba sola en esto y de que es algo normal y controlable. Hoy sigue habiendo momentos en que me pongo nerviosa, pero ya tengo las herramientas para dejar de sufrir y empezar a disfrutar más. Si yo pude hacerlo, estoy segura de que tú también puedes lograrlo.

LO QUE UNA EXPERTA EN AVIACIÓN QUIERE QUE SEPAS

Sí, sí: escuchaste que volar es el medio de transporte más seguro, pero ¿qué significa en realidad? Soledad Lago, directora global de comunicaciones de Delta, me compartió algunos datos:

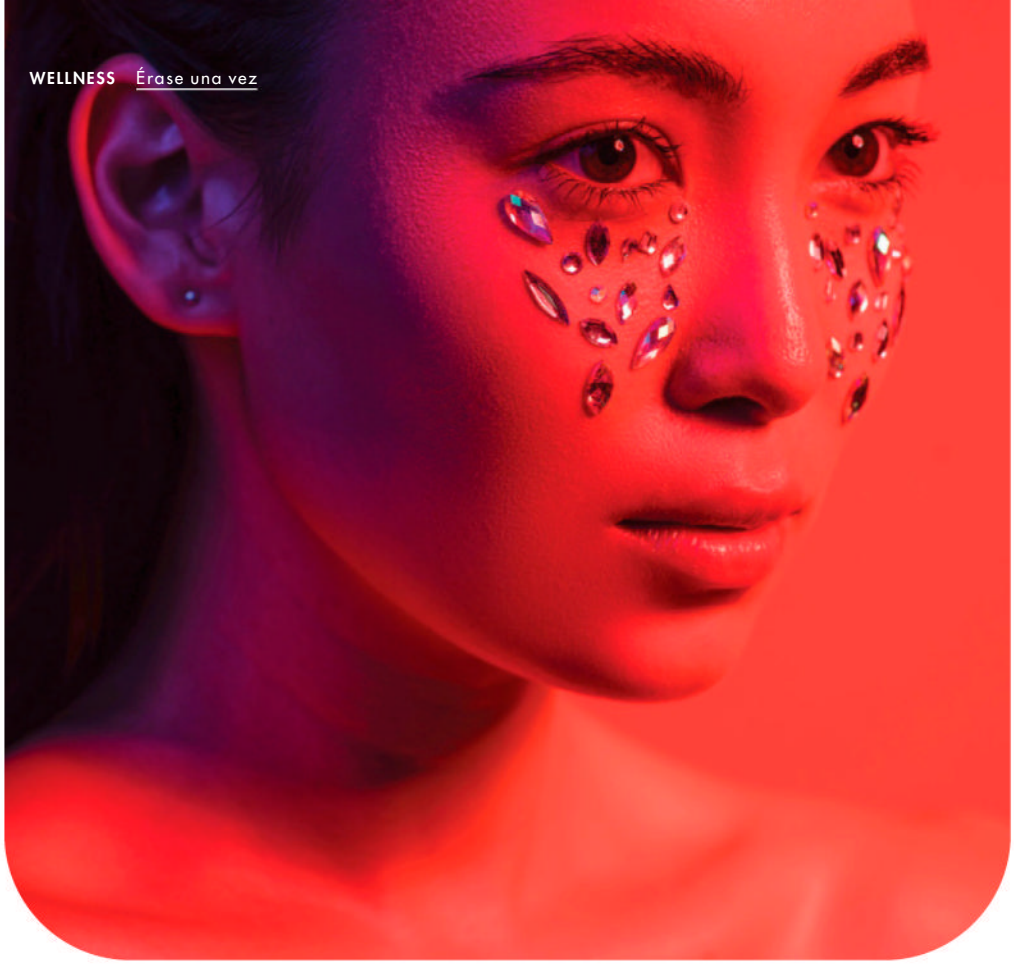
"El mayor mito es que la turbulencia puede derribar un avión. Los aviones comerciales están diseñados para soportar fuerzas mucho mayores que las que esta pueda producir. La turbulencia es incómoda, pero no representa un peligro para la aeronave".

"Durante momentos de turbulencia el riesgo real, pero manejable, radica en que las personas se muevan sin el cinturón de seguridad puesto, ya que ello puede provocar alguna caída o lesión".

"La altitud crucero es el momento más seguro del vuelo, es la fase técnicamente más rutinaria de todo el vuelo. La mayor parte del tiempo en el aire transcurre en esta fase".

"Mucha gente se sorprende al descubrir el alto grado de redundancia de los sistemas de las aeronaves comerciales. Cada sistema crítico cuenta con al menos un sistema de respaldo y a menudo dos. Un avión comercial moderno puede completar un vuelo y aterrizar con seguridad con un solo motor y lo mismo aplica a todos los sistemas principales a bordo".

Revistas.PeruRadio.net.pe



Lo que pudimos ser

Hay una pregunta que me persigue desde hace años: "Si hubiera sido más valiente para elegir otros caminos, ¿dónde estaría y quién sería?".

POR KIMBERLY ARMENGOL JENSEN

A **todas nos sucede que,** al escuchar una canción, encontrar una foto, algún olor o volver a esos lugares sentimos una infinita nostalgia por la persona que no fuimos. Ese nudo en el estómago de no tener ese amor, esa amistad, aquella etapa y ese hogar. Realidades que no corresponden a la vida actual. Confieso que tengo una *playlist* especial para honrar esa nostalgia y la mujer que no fui, no me atreví, ni seré.

¿Has sentido que dejaste escapar la vida que te correspondía vivir? Los psicólogos llevan décadas asegurando que la memoria no es una simple grabación de episodios pasados. Más bien es una reconstrucción y, cada que recordamos algo, en realidad lo reescribimos. Por eso el pasado se ve más brillante de lo que fue. Los momentos difíciles se idealizan o suavizan. Los detalles desagradables se bloquean y las heridas pierden nitidez. Solo nos quedamos con una versión editada de nuestra historia; así funciona y protege nuestra mente y corazón.

Todas añoramos algún antiguo amor y, muchas veces, no pensamos solo en él, sino en nosotras mismas. En la joven que creía que todo era posible; en la mujer que no estaba tan rota; en la persona que tenía más energía e ingenuidad. Extrañamos esa versión nuestra con sus infinitas posibilidades.

En psicología se utiliza el término "*yo posible*" para explicar todas las versiones de nosotras mismas que imaginamos ser. En mí existen todas esas versiones: la mujer que podía estudiar en otro país, la que pudo tener hijos, la que eligió no tenerlos, la que se divorció, la que se quedó y la que se fue, la que no persiguió a ese amor al otro lado del mar y la que esperaba que la eligieran. Todas fui y soy.

La mayoría de los arrepentimientos de mi vida adulta no están relacionados con los errores cometidos, sino con las oportunidades que nunca se intentaron. No me persigue lo que hice: es lo que dejé de hacer. Versiones mías que nunca llegaron a existir.

Vivimos en una época obsesionada con la idea de que podemos tenerlo todo con solo desearlo. La carrera perfecta, la relación idílica, la ciudad ideal y la vida de cuento; pero la realidad suele ser mucho menos generosa y tenemos que asumir que cada decisión importante implica una renuncia. Cada vez que decimos sí renunciamos a cientos de no. Elegir una vida significa abandonar muchas otras y la madurez, quizás, es aceptar esa verdad.

Siempre irán nuestros propios fantasmas caminando junto a nosotras. Que sirvan para recordarnos que una vida valiosa no es la que exploró todos los caminos, eso no existe. Una vida valiosa es aquella que puede mirar de frente todos esos otros caminos que dejó sin convertirlos en una condena. Aprender a vivir con el eco de todas las personas que pudimos ser y brindar con orgullo por la que elegimos ser.

Mientras escucho esa *playlist* descubro que la felicidad no consiste en resolver los "¿qué hubiera pasado si...?", sino en dejar de exigirles respuesta. Tan solo no las hay y me quita el tiempo de la única vida que sí está ocurriendo. Y tú, ¿puedes dejar tus hubieras?

KIMBERLY ARMENGOL JENSEN nos provoca incomodidad o enfado con sus letras, pero siempre llaman a la consciencia. Te arrancan de tu zona de confort, así que... *wake up!*

Sigue a nuestra columnista *Cosmo*. También la puedes ver en *Univisión 24/7* por VIX y leerla en el periódico Excélsior.

FOTOS: GETTY IMAGES Y CORTESÍA KIMBERLY ARMENGOL JENSEN.

Revistas.PeruRadiohead.pe

Disney Stitch

MUY PRONTO...

STITCH TIENE UNA SORPRESA ESPECTACULAR PARA TI.

¡MANTENTE ATENTO, NO TE LA VAS A QUERER PERDER!

MANTÉN TU COLECCIÓN AL DÍA

¡Ya a la venta en puestos de revistas y tiendas departamentales!

Media El Poder de Contar y Conectar

Revistas.PeruRadio.net.pe

©Disney 3+

money

Te damos las claves para tomar decisiones inteligentes, atraer oportunidades y multiplicar tus ingresos. Nunca más llegarás con apuros a fin de mes.

POR ESTHER G. VALERO

Cómo tener mentalidad de rica para vivir mejor

FOTO: GETTY IMAGES

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿**Tienes un radar** para el dinero o siempre llegas pelada a fin de mes?

Spoiler: esto no es una cuestión de suerte, sino de mentalidad, hábitos y de la relación emocional que tienes con el *cash*. No te preocupes si perteneces al segundo grupo: no estás sola. Eso sí, vivir al límite no solo desgasta tu cuenta bancaria, también tu tranquilidad y tu capacidad de decidir con libertad. Hoy, varios expertos te ofrecen las claves para darle la vuelta a la situación y que empieces a mirar la vida con más control y ambición. No te equivoques: no se trata de que te conviertas en una Georgina en turno. Esto no va de bolsos caros, diseños de alta costura ni jets privados, sino de algo mucho más valioso: de que te sientas dueña de tu vida y no rehén de tu sueldo.

Busca el equilibrio

Antes que nada, te toca preguntarte cómo te relacionas con el dinero. Es mucho más que una cuestión de números: también entran en juego tus emociones. Ansiedad, evitación, culpa o impulsividad son señales comunes. Si te cuesta abrir la *app* del banco, si prefieres no mirar tus gastos o si compras por impulso y luego lo justificas con un "me lo merezco", quizás mantienes una relación tóxica con tu cuenta bancaria. Frente a eso, una relación equilibrada queda patente si sabes cuánto entra y cuánto sale de ella, tomas decisiones desde la calma, ahorras sin sentirlo como un castigo y eres capaz de proyectarte hacia el futuro sin pensar que es fantasía.

Cambia el enfoque

Tener mentalidad de rica no va de vivir por encima de tus posibilidades. Para Andrea Redondo, fundadora de El Club de Inversión y autora del libro *Dinero a todo color* (ed. Conecta), es cuestión de actitud: "Significa tener mentalidad de ganadora, enfocada en vivir para ganar y no solo para no perder". En la misma línea, Joan Tubau, creador del *podcast Kapital* y autor de *Fuck You Money* (ed. Impulsa), recupera una frase que atribuye al filósofo Tales de Mileto: "Eres rico solo si el dinero que rehúsas te sienta mejor que el dinero que aceptas". Traducido al presente: la verdadera riqueza no está en gastar, sino en disfrutar de lo que posees con sentido común y tener la capacidad de elegir no hacerlo.

> "Haz un análisis de ingresos y gastos, y céntrate en ganar, no solo en no perder".

Análisis económico

No te hagas ilusiones: es muy difícil vivir como una marquesa de la noche a la mañana. Se trata de un proceso que se construye paso a paso y que empieza por algo tan básico como mirar de frente tu realidad financiera. "Lo que no se mide no se puede mejorar. Tienes que saber todo lo que entra y lo que sale para tener una visión de conjunto", recomienda Redondo. Sin dramas, pero sin mirar hacia otro lado.

Test: ¿cuál es tu relación con el dinero?

Contesta con rapidez. No hay respuestas correctas o incorrectas: el objetivo es observar cómo te comportas con tu cuenta corriente para ver dónde puedes mejorar.

1. Cuando piensas en el dinero, lo que sientes es…
A. Ansiedad, preocupación.
B. Indiferencia o pereza para gestionarlo.
C. Deseo de tener más.

2. Confiesa: ¿cuándo fue la última vez que revisaste tu cuenta bancaria?
A. Uf, hace mucho. La verdad es que prefiero no mirarla.
B. De vez en cuando.
C. Bastante a menudo.

3. ¿Con cuál de estas frases te identificas más?
A. El dinero suele generarme mucho estrés.
B. Intento no pensar en él.
C. Estoy interesada en aprender a manejarlo mejor y aumentar mis ingresos.

4. ¿Eres capaz de ahorrar algo, aunque sea poco?
A. Nada, me resulta absolutamente imposible.
B. A veces.
C. Sí, de forma habitual.

5. Si no tuvieras miedo al fracaso o a lo que piensen otros, ¿qué harías para incrementar tu saldo?
A. No lo tengo claro.
B. Le he dado varias vueltas al tema, pero no lo he intentado.
C. Tengo algunas ideas.

Mayoría de A: tu relación con el dinero puede estar marcada por el miedo o la incomodidad.
Mayoría de B: gestionas tus ingresos con cierta distancia o sin una estrategia clara.
Mayoría de C: tienes una mentalidad financiera bastante activa y orientada al crecimiento.

Revistas.PeruRadio.net.pe

TIPS PARA ENRIQUECERTE

Estos consejos pueden ayudarte a amasar una fortuna.

Crea un fondo de emergencia
El Banco de España recomienda tener entre tres y seis meses de gastos básicos de colchón.

Despídete de tus deudas
Priorizar las que tengan intereses más altos es una estrategia recomendada en educación financiera.

Automatiza el ahorro
Programa transferencias el día después de cobrar o activa el redondeo automático. Es muy eficaz para crear un hábito productivo.

Identifica fugas de capital
Haz una auditoría mensual para revisar tus suscripciones, detectar duplicidades y gastos invisibles.

Aplica la regla 50/30/20
Este sistema no falla: 50% de los ingresos para gastos esenciales; 30% para ocio y caprichos, y 20% para ahorro e inversión.

Y aquí suele aparecer una reacción de incredulidad o sorpresa. "Te das cuenta de que gastas más de lo que pensabas o, al contrario, de que ahorras más de lo que creías. Y entonces entiendes que, aunque sentías que aún no era el momento, ya puedes empezar a invertir y hacer crecer tu dinero", añade.

Esclavitud financiera

Una vez que tienes claridad llega una de las partes más incómodas: cuestionar tu forma de consumir. "El sistema te quiere esclava, y la manera de conseguirlo es que no ahorres. Las cosas están montadas para que gastes todo lo que entra: un celular nuevo, otro coche... Si no tienes ningún colchón, pierdes la capacidad de maniobrar; no tienes libertad financiera. El consumismo te hace menos libre", expone Tubau, quien propone cambiar de enfoque y hacerse una pregunta clave: ¿en realidad lo necesitas? Y, sobre todo, incorporar el coste de oportunidad. "Cuando comparas el gasto que vas a realizar con la alternativa de tener un ahorro detrás que te respalde, la compra resulta menos atractiva en automático", añade el experto. Y, aunque no lo creas, "esto funciona tanto si eres millonario como si ganas 10 mil pesos al mes".

Tu gran porqué

Reducir gastos o controlar números no sirve de mucho si no hay un motivo detrás. Sostener cualquier cambio en el tiempo requiere un sentido y aquí entra en juego el para qué quieres el dinero. "Es fundamental entender que es la herramienta que te ayudará a conseguir lo que quieres; te permitirá vivir mejor a ti y a los tuyos también. En definitiva, te va a dejar tener, ser y hacer", insiste Redondo. Y añade: "Se trata de reconectar con tu niña interior y con lo que deseas, de reavivar esa llama y recuperar esa parte de ti que soñaba sin límites. Pensar en todo aquello que no has podido hacer en los últimos años y entender que, gracias al dinero, puedes hacerlo realidad".

Gestiona tu miedo

En este punto llega el momento de invertir, y es justo entonces cuando el miedo suele llamar a tu puerta: temor a perder dinero, a equivocarte en algo o a no entender lo suficiente sobre finanzas. El divulgador financiero Gregorio Hernández, autor de *La riqueza empieza en tu cabeza* (ed. Vergara), propone un cambio de perspectiva: "Invertir no consiste en adivinar el futuro. Nadie sabe qué va a pasar con la economía". Su planteamiento es claro: "En todos los escenarios, incluso cuando las cosas van mal, le irá mejor a quien invierte que

> "El sistema quiere que consumas para tenerte esclava. Así pierdes tu libertad financiera".

a quien no lo hace". De hecho, señala un patrón recurrente: "Las caídas de la Bolsa coinciden con los momentos de más miedo, y ahí es donde mejor le ha ido a quien ha invertido. Mientras que los momentos de euforia, cuando parece que todo sube sin riesgo, son peores para invertir".

Para relativizar ese recelo, añade contexto histórico: "Incluso tras eventos extremos como guerras, los mercados han tendido a recuperarse en pocos años". Esto no elimina el riesgo, claro, pero sí ayuda a evitar decisiones impulsivas y a entender que, a largo plazo, la inversión en Bolsa suele recuperarse antes que los bienes económicos o los inmuebles.

Pasa a la acción

Y por fin llega el momento de actuar. Aquí coinciden los tres expertos: "Hay que perderle el miedo al mercado e invertir sí o sí". "Si dejas el dinero en el banco perderás poder adquisitivo", amplía Tubau, quién propone una estrategia concreta: "Lo más acertado es apostar por una cartera diversificada, con un poco de renta variable, renta fija,

Revistas.PeruRadio.net.pe

FOTO: GETTY IMAGES.

"Apuesta por una cartera diversificada con renta fija y variable, oro y un poco de bitcoin".

oro y un poco de bitcoin". También menciona otras opciones más accesibles: "Los fondos indexados tienen costos muy bajos y te permiten exposición al mercado". Al final, todo se reduce a una decisión: seguir en piloto automático o tomar el control de tus finanzas. Deja de gastar sin pensar y empieza a decidir tú misma. Si tomas nota de esto es cuando, por fin, como dice Andrea Redondo, empezarás a ver y vivir tu vida a todo color y serás dueña de tu camino.

Déjate de excusas

Estas son las frases más frecuentes que te ponen barreras.

NO TENGO TIEMPO PARA ESO
Sí lo tienes: lo que te falta es establecer prioridades. Identifica distracciones y organízate mejor.

NO SÉ DE NÚMEROS
Empieza con cosas sencillas: *apps*, fondos indexados o educación financiera básica.

ES MUY TARDE/ MUY PRONTO PARA INVERTIR
El mejor momento es YA. Arranca, aunque sea con cantidades pequeñas, y aprende mientras avanzas.

NO GANO LO SUFICIENTE
Monetízate a nivel digital creando contenido para TikTok, YouTube, Instagram, *podcasts*, *newsletters*...

ME DA MIEDO FALLAR
Piensa qué es lo peor que puede pasar vs. lo mejor. Si no lo intentas, no conseguirás nada.

Revistas.PeruRadio.net.pe

POR LESSLIE POLINESIA | FOTOS: SEZER ISMAIL SENTURK | *STYLING*: CONSTANZA ALCOCER

EL ARTE DE SER AUTÉNTICA

Karen Polinesia

Siempre he pensado que mi hermana ve el mundo unos segundos antes que los demás: mientras muchos observan una tendencia, ella ya imagina cómo transformarla; mientras otros buscan respuestas, ella hace preguntas y, quizás por eso, nunca ha dejado de reinventarse.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido y gabardina, **Simorra.** Collares, **Pandora.** Zapatos, **H&M.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Vestido,
Longchamp.
Lentes de sol,
Tommy Hilfiger.
Pulseras,
Pandora.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Hay personas que llegan a una habitación y ocupan el espacio con palabras... Karen lo hace con ideas.

Llevamos más de 15 años[1] compartiendo una vida frente a las cámaras. Quince años creciendo frente a millones de personas y aprendiendo mientras el mundo nos observaba. Donde ser vulnerables no era una opción, pero hay una versión de Karen que pocas personas conocen… la que aparece cuando las luces se apagan, la que sigue imaginando incluso cuando termina una grabación, la que convierte una conversación cualquiera en una idea, una emoción en un concepto y una intuición en un proyecto.

Hay quienes crean porque es su profesión. Karen lo hace porque no sabe vivir de otra manera. Recuerdo que desde muy joven, su manera de mirar era distinta: mientras yo veía una fotografía, ella imaginaba la composición completa. Mientras alguien elegía un *outfit*, ella pensaba en miles de posibilidades de crear solo un *outfit* que comunicara un sentir[2]. Siempre tuvo una sensibilidad muy especial para construir universos visuales. Para ella, la estética nunca ha sido superficial... siempre fue un lenguaje.

La moda, por ejemplo, nunca ha sido solo ropa: es identidad y una forma de expresar quién eres antes de decir una sola palabra, por eso, verla hoy explorar ese universo de una manera mucho más libre y disruptiva no me sorprende. Es un camino que siempre estuvo dentro de ella.

Muchas de las personas que han seguido nuestro trabajo durante tantos años tal vez no sepan que detrás de muchos proyectos existe una mirada estética profundamente influenciada por Karen, quien es capaz de imaginar una atmósfera antes de que exista, de encontrar armonía entre colores, formas y emociones, de entender que una imagen también puede contar una historia. Esa creatividad silenciosa pocas veces se ve, pero está presente en casi toda la esencia de *Plática Polinesia*. Y después está su lado más humano, el que hoy comparte en *KPO: El Poder de la Autenticidad*.

Creo que ese *podcast* no nació para sumar un proyecto más a su carrera, sino porque llegó un momento en el que Karen entendió que después de tantos años compartiendo momentos de felicidad, también era importante abrir espacios para las preguntas reales del ser, las dudas y la vulnerabilidad[3].

Vivimos en una época donde todos sentimos la presión de parecer que siempre estamos bien, y ella decidió hacer justo lo opuesto.

Decidió hablar de lo que duele.

De lo que transforma.

De lo que nos hace humanos.

Hablar de autenticidad[4] no es decir que uno tiene todas las respuestas, sino atreverse a mostrarse mientras todavía las está buscando, y eso requiere de muchísimo valor.

Creo que una de las cosas que más admiro de mi hermana es que nunca ha tenido miedo de evolucionar. Hay personas que encuentran una versión de sí mismas y permanecen ahí por miedo a cambiar, pero Karen siempre comprendió que crecer también significa despedirse de quien fuiste para descubrir quién puedes llegar a ser. Esa misma visión la acompaña también como empresaria[5].

No todos conocen todo lo que sucede detrás de la empresa creativa de *Plática Polinesia*: en las decisiones difíciles, los riesgos o la responsabilidad de pensar en el futuro mientras el presente ocurre, Karen participa activamente entendiendo que la creatividad también necesita estructura, estrategia y dirección para convertirse en algo que trascienda, y tal vez esa sea una de las razones por las que sigue inspirando a tantas personas.

No porque pretenda hacerlo, sino porque vive con la libertad de alguien que nunca ha dejado de escucharse a sí misma.

---

1. Hace 15 años, Karen, junto a sus hermanos Rafa y Lesslie, empezaron con su programa de YouTube *Plática Polinesia*. Karen después contó a *Cosmo* cómo ha cambiado durante este tiempo diciéndonos: "Ha sido toda una evolución y he madurado. La creación de contenido me ha dado otra percepción del mundo, porque antes era más ingenua y me he dado cuenta de que el mundo es muy padre y divertido, pero a la vez, caótico".

2. Hablando de moda con Karen, nos cuenta que considera su estilo como uno muy libre, sin seguir reglas ni tendencias. "Creo que la moda es una extensión de nosotros mismos, de nuestra creatividad y de cómo queremos percibir el mundo", dice.

3. Su *podcast*, cuenta Karen a *Cosmo*, surgió como una idea para mostrar un lado distinto de ella. "En los Polinesios soy una chica más rebelde que va a contracorriente de sus hermanos, pero también hay una parte de mí muy sensible. Hay toda una parte mía que no había expresado, que era para cuando estaba sola o con mis amigos y familia, y sentí que era algo que quería compartir".

4. Cuando platicamos de este tema con Karen, nos contó que define la autenticidad como "aceptarte tal y cómo eres. Aceptar tu luz y tu sombra. No solo actuar de manera impulsiva, sino aceptar que así eres, ser consciente de cómo eres y actuar como ello".

5. No todos saben esto, pero desde hace tres años, Karen es CEO de *Plática Polinesia*, de lo cual le contó a *Cosmo*: "Me lo tomo muy en serio y soy muy estructurada, porque creo que el orden en la creatividad es importante. También me encanta motivar a mi equipo a que piensen que pueden hacer las cosas y que no son imposibles".

Revistas.PeruRadio.net.pe

Total look, **Tommy Hilfiger.**

Top, pantalón y lentes, **Tommy Hilfiger.** Zapatos, **Mango.**

A veces me preguntan cómo es Karen en realidad[6] y siempre me cuesta responder, porque reducirla a una sola palabra sería injusto.

Es artista.

Es empresaria.

Es creativa.

Es profundamente sensible.

Es una mujer que se cuestiona, que observa, que aprende y que vuelve a empezar todas las veces que haga falta. Pero si tuviera que elegir una sola característica para definirla, elegiría su VALENTÍA.

La valentía de no quedarse donde todos esperan que permanezca.

La valentía de cambiar.

La valentía de romper moldes sin perder su esencia.

Karen ha tenido el coraje de despedirse de versiones de sí misma para abrazar otras nuevas, de cambiar de piel sin perder el alma, de entender que crecer no significa dejar de ser, sino acercarse cada vez más a la persona que siempre estuvo destinada a convertirse.

Quizás por eso inspira tanto: no porque tenga una vida perfecta ni porque siempre tenga las respuestas, sino porque nos recuerda que está bien volver a empezar, que está bien sentir.

Que está bien romper el molde que otros construyeron para nosotros, porque la autenticidad no es un lugar al que se llega... es un camino que se elige todos los días y cuando pienso en mi hermana, no pienso en los millones de personas que la conocen, en los escenarios que ha conquistado ni en todo lo que ha construido durante estos 15 años. Pienso en esa mujer que sigue mirando el mundo con los mismos ojos curiosos de quien todavía cree que todo puede reinventarse[7] y mientras conserve esa capacidad de imaginar, de cuestionar, de crear y de sentir con el corazón abierto, seguirá dejando algo mucho más valioso que proyectos, fotografías o tendencias.

Seguirá dejando luz en las personas que tengan la fortuna de encontrarse con ella, porque hay artistas que crean obras y hay artistas que, sin darse cuenta, inspiran a otros a crear la suya propia.

Esa, para mí, siempre será la forma más hermosa de trascender como ser humano.

6. Le pregunté a Karen cómo cree que la describirían sus hermanos. "Mi hermano me describiría como una persona fuerte, directa y también necia. Tal vez filosófica. Mi hermana me describiría diferente, más de la parte sensible, introspectiva y sabia. Hablo más con ella de esas cosas. Creo que los dos podrían tener una imagen un poco distinta de mí".

7. Hablando de reinventarse y del futuro, le preguntamos a Karen cómo se ve dentro de 15 años. "Haciendo cosas más grandes, a lo mejor cine. Me encantaría crear un universo cinematográfico de los Polinesios y me gustaría escribir libros de ficción. Me veo como una artista multidisciplinaria".

Revistas.PeruRadio.net.pe

Chamarra, **Simorra.**
Body, **Ellaz.** Falda, **H&M.**
Lentes, **Tommy Hilfiger.**
Collar, **UNOde50.**
Zapatos, **Mango.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

Top, falda y lentes de sol, **Tommy Hilfiger.** Joyería, **Pandora.**

Revistas.PeruRadi...t.pe

Total look,
Tommy Hilfiger.
Pulseras,
Pandora.
Zapatos,
Mango.

Makeup: **Irem Burak para Benefit Cosmetics**
Pelo: **Good Look Europe**
Agradecimientos especiales a **TowerSpice y Halici Motif Ali.**

Revistas.PeruRadio.net.pe

love

El verano en que la IA se puso *sexty*

La visión de los expertos sobre los *bots* que hacen estallar tu celular.

POR KAYLA KIBBE

Revistas.PeruRadio.net.pe

No es ninguna sorpresa que la inteligencia artificial esté viviendo un despertar sexual. Las historias de personas intimando con ChatGPT y similares dominan la conversación a medida que la IA sigue abriéndose paso en casi cada aspecto de nuestras vidas. Y con el aumento de las relaciones virtuales llegó el *sexting* con inteligencia artificial, junto con todas sus implicaciones en el mundo real.

En Reddit, los usuarios están exponiendo a sus parejas por intercambiar mensajes súper *hot* con *bots*, mientras que DatingAdvice.com se alió con el Instituto Kinsey para determinar si hacer *sexting* con un amante de IA cuenta como serle infiel a tu pareja humana (*spoiler:* según la encuesta, el 32% de los participantes opina que sí). Casi el 20% de las personas en un reporte distinto publicado por Lelo confesó haber enviado mensajes candentes redactados por una IA, haciéndolos pasar como propios.

Entonces, ¿qué significa todo esto para quienes salen con alguien o ya están en una relación en este momento? Es justo lo que le pregunté a especialistas en sexo y tecnología. Sigue leyendo para descubrir sus respuestas (100% humanas y cero generadas por IA).

¿Qué tiene de atractivo el *sexting* con IA?

En términos generales, la gente está haciendo *sexting* con la IA porque claro que lo hacen: el sexo siempre ha impulsado la creación de nueva tecnología y esa tecnología, a su vez, ha generado nuevas formas de interactuar sexualmente con ella, explica la psicóloga Michelle Drouin. La terapeuta sexual Casey Tanner añade: "La comunicación sexual puede hacernos sentir vulnerables o bajo mucha presión. Las personas usan la IA como una vía para explorar con menos miedo a ser rechazadas o a 'equivocarse'".

¿La mayoría de la gente hace *sexting* con la IA o solo le pide a los *bots* que redacten sus propios *sexts*...?

¡Ambas! Algunos usan la IA para perfeccionar su técnica en beneficio de sus parejas humanas, revela la educadora sexual Sarah Tomchesson. Otros hacen *sexting* directo con la IA como sustituto de la interacción sexual humana.

... ¿Y qué es más común?

Las historias de *sexting* entre humanos y *bots* podrán robarse más titulares, pero Tanner dice que la mayoría de las personas usa a la IA tras bambalinas para mejorar el *sexting* entre humanos: "No siempre se trata de buscar un sustituto para una pareja. Se trata de encontrar las palabras correctas o de poner ideas a prueba".

¿Es posible volverse demasiado dependiente de los *sexts* con IA?

Sí. "La IA es una herramienta, no un ser recíproco. La tecnología debería amplificar la exploración erótica, no sustituirla", dice Tomchesson. "Cuando la IA se convierte en la única herramienta de tu *kit* sexual, tu capacidad para intimar puede reducirse. Si notas que interactuar con la IA empieza a impedirte iniciar una conexión humana, da un paso atrás".

Pero ¿es seguro?

Depende de qué tan cómoda te sientas con el riesgo. Tanner señala posibles preocupaciones en torno a la privacidad, el consentimiento y la salud mental. Tomchesson añade que ningún dato compartido con la IA está protegido, por lo que los usuarios deberían evitar compartir información sensible siempre que sea posible.

¿Existen beneficios reales?

Absolutamente. Tomchesson compara el *sexting* con IA con hacer *sexting* con llantitas entrenadoras: puede ayudar a los usuarios a "aprender el lenguaje que les enciende, ganar confianza y explorar fantasías".

TRADUCCIÓN: RAYEN BASILIO. ILUSTRACIÓN: KHADIJA HORTON/GETTY IMAGES (3).

Revistas.PeruRadio.net.pe

Sex toys a prueba de vacaciones

Hay quien se lleva a la playa una cubeta y palas… y quien se lleva juguetes eróticos. Aquí tienes una selección de los mejores para viajar y hacer que el placer despegue.

POR MARITA ALONSO

FOTO: GETTY IMAGES.

Las vacaciones están aquí, las temperaturas ya se dispararon y las ganas de descansar se suman a las de disfrutar. El *Estudio Nacional de Sexo* de EasyToys indica que el 62% de los españoles prefiere tener sexo en verano, y como el calor invita a desinhibirse, es necesario conocer cuáles son los mejores juguetes sexuales para viajar y los *tips* para tener unas vacaciones sin turbulencias. Lo primero es informarse sobre las leyes del destino, pues en países como Vietnam se prohíbe viajar con juguetes eróticos. Lleva descargados tus *sex toys* para evitar un giro de guion que pueda terminar en TikTok y escoge modelos pequeños porque, en un avión, uno grande podría considerarse un objeto peligroso. Guárdalos en una bolsita transparente para que, en caso de un control rutinario, no vivas situaciones incómodas y nadie tenga que tocarlos. Ponlos en el centro de la maleta para amortiguar golpes, apuesta por modelos *waterproof* y prepárate para un verano de emoción.

Revistas.PeruRadio.net.pe

EN PAREJA
Tenga Pairing tiene una punta vibratoria alargada para estimular a ambos miembros de la pareja, cinco intensidades y es muy silencioso.
Tenga Pairing, **Tenga.**

MEDUSA *'HOT'*
El vibrador de ondas de presión *Jellycious* es resistente al agua y tiene dos motores que pueden controlarse independientemente.
Jellycious, **Satisfyer.**

FRUTAL
Con forma de durazno y tecnología de succión *Pleasure AirTM*, este *sex toy* es discreto y, cómo no, *waterproof*.
Pleasure AirTM, **Womanizer.**

'TRAVEL PROOF'
El diseño del estimulador de clítoris de tamaño compacto *Dot Travel* es ideal para llevar en el equipaje y ofrece nueve modos de vibración.
Dot Travel, **LELO.**

EL MÁS PEQUEÑO
Gracias a su reducido tamaño y a que se puede bloquear para transportarlo, *Sona 2 Travel* es el compañero de viaje perfecto.
Sona 2 Travel, **LELO.**

PLACER INTERNO
Sumergible, fácil de sujetar y con una punta suave, esférica y resistente al agua, *Rin+* posee cuatro intensidades de vibración. Y es superelegante.
Rin+, **Iroha.**

¡QUÉ DISCRETO!
Podría pasar por un llavero o un divertido *charm*, pero tras su inocente aspecto, *Marshmallow* oculta unos potentes brazos giratorios.
Marshmallow, **Amantis.**

UNA JOYA
Este colgante vibrador está pensado para llevar como un accesorio de moda. Al verlo, nadie sospechará que tiene nueve modos de vibración.
Amantis.

LABIAL *'SPICY'*
Con 30 programas, *water resistant* y absolutamente silenciosa, *Pro 2 Kiss* será el *lipstick* que siempre querrás llevar en tu neceser.
Pro 2 Kiss, **Satisfyer.**

CALIENTE CALIENTE
El vibrador *Temp* permite alternar entre sensaciones de calor y frío. Silencioso, ideal para las altas temperaturas y *waterproof*.
Vibrador *Temp*, **We-Vibe.**

TODO CORAZÓN
El diseño compacto del succionador *Cutie* facilita un agarre cómodo y lo convierte en una opción práctica para llevar a cualquier lugar.
Succionador *Cutie*, **Satisfyer.**

POR CONTROL REMOTO
Huevo vibrador para estimulación vaginal con mando a distancia que cuenta con siete modos de vibración y cuatro velocidades por modo.
Huevo vibrador, **Diversual.**

FOTOS: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bajo la superficie

Con la preparación adecuada, el buceo revela algunos de los paisajes más extraordinarios del planeta.

POR MARIANA MIJARES

Los observadores de estrellas, los alpinistas y los buzos comparten un superpoder: la capacidad de ver mundos que otros no conocen. El mar nunca vuelve a ser igual una vez que lo experimentas desde las profundidades: ahí, el océano deja de ser solo un paisaje para convertirse en el destino.

Bucear es de esas actividades que cada quien puede hacer por razones distintas: la adrenalina de la exploración, la fotografía submarina, la conservación o solo el deseo de descubrir un universo paralelo. Es verdad que adentrarse en el gran azul despierta un profundo respeto, pues el mar impone sus propias reglas. Sin embargo, el miedo suele disiparse cuando se sustituye por conocimiento. El buceo seguro no depende de la suerte, sino de la preparación: formarse con organizaciones certificadoras como Professional Association of Diving Instructors (PADI), respetar los límites de cada certificación y bucear siempre con profesionales capacitados son la clave.

Con el entrenamiento adecuado, el mar revela uno de los paisajes más extraordinarios del planeta. En esta ocasión te presentamos tres destinos increíbles para inspirarte a descubrir lo que se esconde bajo la superficie...

FOTO: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Belice

Las aguas cristalinas del Arrecife Mesoamericano de Belice constituyen un paraíso para los buzos y entusiastas del esnórquel. Aquí habitan más de 500 especies de peces, 70 de corales duros, 36 de corales blandos, además de tortugas marinas, delfines y manatíes. La extraordinaria biodiversidad que alberga la segunda barrera de coral más grande del mundo convierte cada inmersión en una oportunidad para descubrir paisajes únicos, pero entre ellos hay uno que se ha convertido en símbolo del país: el Gran Agujero Azul (the Great Blue Hole).

Y es que pocos destinos pueden presumir que su monumento más icónico está a más de 120 metros bajo la superficie. Cerca, Half Moon Wall ofrece una propuesta distinta: un muro vertical cubierto de corales, con visibilidad que puede alcanzar los 30 metros y donde habitan mantarrayas, rayas águila y peces de colores. Más al norte, la Reserva Marina de Hol Chan y su vecina Shark Ray Alley ofrecen aguas poco profundas para ver tiburones nodriza, rayas y tortugas. Para despedirte con algo original, The Wit es un barco hundido intencionalmente que ahora resguarda corales y poblaciones de peces que se refugian en su estructura.

¿CÓMO LLEGAR?

Desde México, una ruta muy accesible es manejar desde Chetumal, Quintana Roo, cruzando la frontera por carretera. Por aire, se llega al Aeropuerto Internacional ubicado a las afueras de la ciudad de Belice. Para visitar el Great Blue Hole se toma un vuelo interno en avioneta hacia San Pedro (Cayo Ambergris) o Cayo Caulker.

Cozumel

Más que un puerto de cruceros de aguas turquesas y declarada Reserva de la Biosfera por la UNESCO, Cozumel es una isla que resguarda una gran riqueza natural. En tierra, sus manglares y selvas abiertas sirven de refugio para numerosas especies, pero bajo el mar se encuentra su mayor tesoro.

Frente a sus costas se extiende el Parque Nacional Arrecifes de Cozumel, parte del Sistema Arrecifal Mesoamericano, el segundo más grande del planeta, que alberga más de 1,100 especies entre corales, peces, esponjas e invertebrados y convirtió la isla en uno de los destinos de buceo más importantes del mundo. Los meses de mayor visibilidad son de mayo a septiembre.

Las 40 zonas de buceo distribuidas alrededor de la isla ofrecen algo para cada nivel. Para quienes se acercan al buceo por primera vez hay arrecifes ideales como Las Palmas, una zona costera de poca profundidad y corriente baja que puede visitarse de día o de noche.

Yucab, uno de los arrecifes más extensos de Cozumel, destaca por sus coloridos jardines de coral y enormes esponjas barril. Sus corrientes moderadas favorecen una gran biodiversidad, por lo que es común encontrar langostas, tortugas, tiburones nodriza, peces escorpión e incluso el raro pez sapo espléndido, una especie endémica de la isla. Otro de los imperdibles es Paso del Cedral, donde kilómetro y medio de suaves colinas de coral cerebro y coral estrella son hogar de tiburones gato, tortugas y rayas águila.

¿CÓMO LLEGAR?

Por mar, la ruta tradicional es abordar el ferry en Playa del Carmen, un trayecto de unos 45 minutos. Por aire, la isla está conectada gracias al Aeropuerto Internacional de Cozumel.

+ DEL AULA AL OCÉANO

Para empezar a bucear, el camino suele iniciar entre manuales y albercas. Obtener una certificación como PADI Open Water Diver es un proceso por etapas: primero se domina la teoría para entender la física y la seguridad bajo el agua; en las sesiones prácticas se aprenden las habilidades en un entorno controlado antes de dar el salto a las aguas abiertas. A partir de ahí, la clave es seguir buceando y, si lo deseas, avanzar hacia nuevas certificaciones y especialidades. Como cualquier habilidad, la experiencia se construye inmersión a inmersión.

Galápagos

Pocos lugares en el planeta ofrecen encuentros con fauna marina tan espectacular como las Islas Galápagos. Declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, este archipiélago atrae una concentración extraordinaria de vida marina.

A diferencia de destinos donde el principal atractivo son los arrecifes de coral, en Galápagos la verdadera estrella es la fauna. Sitios legendarios como Darwin y Wolf reúnen algunas de las mayores concentraciones de tiburones martillo del mundo; mientras que entre junio y noviembre se pueden avistar tiburones ballena. A la par, Gordon Rocks, un antiguo cráter volcánico sumergido, brinda encuentros frecuentes con rayas águila, tortugas marinas y tiburones toro.

Las inmersiones suelen desarrollarse en aguas más frías y con corrientes más intensas que las del Caribe, por lo que Galápagos suele recomendarse para buzos con experiencia. La recompensa es la posibilidad de presenciar algunos de los espectáculos naturales más impresionantes de la naturaleza.

Sin duda, lo que distingue a Galápagos de cualquier otro destino de buceo es que la experiencia no termina al salir del agua: las mismas especies que se encuentran bajo la superficie, como iguanas marinas, lobos marinos o pájaro bobo de patas azules, conviven a centímetros de los visitantes en tierra sin miedo. Un destino donde cada inmersión parece salida de un documental.

¿CÓMO LLEGAR?

La puerta de entrada es Ecuador. Desde ciudades como Quito o Guayaquil parten vuelos hacia los aeropuertos de Baltra y San Cristóbal, las dos principales bases para explorar el archipiélago. Desde ahí, los operadores organizan excursiones de buceo de un día o *liveaboard* para alcanzar los sitios más remotos y espectaculares del archipiélago.

FOTOS: CORTESÍA; CORTESÍA BELIZE TOURISM BOARD; BTB.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Esta es tu señal para disfrutar del verano en Turquía

Si no tenías este destino en tu *bucket list*, te cuento porque vale la pena agregarlo… ¡ya!

TEXTO Y FOTOS: CONSTANZA ALCOCER

+DÓNDE QUEDARTE EN ESTAMBUL
Las zonas de Pera, Galata y Taksim son de las más céntricas para explorar la ciudad, en especial si es tu primera vez visitando. Sofitel Istanbul Taksim es una gran opción para recorrer a pie y disfrutar de esta parte de la ciudad.

Me acuerdo de una frase que escuché de chica en una de mis películas favoritas de Mary-Kate & Ashley Olsen: *"A veces se trata del camino y no del destino".* Por alguna razón se me quedó grabada, aunque pocas veces había cobrado tanto sentido como en mi más reciente viaje a Turquía.

No me malinterpretes: no lo digo porque el destino no valga la pena, pues es todo lo contrario, tiene muchísimo que ofrecer. Pero esta vez entendí que el viaje empezó mucho antes de aterrizar, convirtiéndolo en uno donde el camino y el destino tuvieron el mismo peso, y eso no es algo que pasa tan seguido.

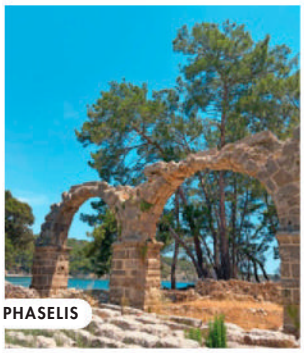
Todo empieza con la facilidad de llegar a Estambul de forma prácticamente directa desde la CDMX con el vuelo de Turkish Airlines que hace una breve escala en Cancún (sin necesidad de bajar del avión) antes de continuar hacia Turquía. Había visitado el país antes, por lo que sabía que se trata de una cultura de excelentes anfitriones. Siempre hay un té o un dulce para darte la bienvenida a algún lugar. Esta misma calidez se ve reflejada desde el momento

Revistas.PeruRadio.net.pe

SAGALASSO

ISPARTA

ESTAMBUL


PHASELIS

en que abordas el avión con un servicio que busca transmitir esa forma tan turca de recibir a los invitados. Pero si te debates en dar el *upgrade* a *Business*, déjame decirte que este es el vuelo para hacerlo. La experiencia comienza desde la bebida de bienvenida y el *kit* de amenidades de Lanvin. Luego, el chef presenta el menú que combina especialidades turcas con opciones internacionales para que la cena –servida a la luz de la vela (obvio, artificial) para un ambiente acogedor– se sienta más como la de un restaurante que la de un avión. Aunque no creas que eso es todo, porque ahí es donde aparecen los carritos con entradas y postres para elegir todos los que quieras probar y confieso que este fue, sin duda, mi momento favorito del vuelo.

Como buena adicta al café, su menú de este me encantó, pues va más allá de ofrecer café con leche, sino bebidas que podrían competir con tu cafetería favorita, un detalle que hace más agradable el trayecto.

Una vez que llegas a Estambul, la aventura comienza de verdad. Si tu itinerario incluye una escala larga, checa sus programas de TourIstanbul y Stopover, porque puedes aprovecharlos para conocer un poco de esta fascinante ciudad.

Hablando del aeropuerto, los *lounges Business* de Turkish, tanto domésticos como internacionales, tienen fama de estar entre los mejores del mundo y, tras conocerlos, entendí por qué. Desde *buffets* variados hasta pantallas para ver todo tipo de deportes y noticias, aquí se elimina el estrés de viajar. En vuelos domésticos incluso puedes llegar al avión directo desde el *lounge* en un transporte privado.

ESTAMBUL Y SU MAGIA

Dividida por el Bósforo, Estambul puede presumir de ser de las pocas ciudades situada entre dos continentes: Asia y Europa, pero esto no es lo único que la hace especial. Es un destino con una vibra única que, aunque caótica, te cautivará.

Inicia tus mañanas probando el tradicional desayuno turco, que incluye quesos, aceitunas, huevos, mermeladas, frutos secos y más. Si eres de café, prueba el famoso café turco, aunque si prefieres el té, notarás que en este país nunca falta una taza (o vaso, que es como lo sirven comúnmente). Para explorar la ciudad, te recomiendo dividir tus días por zonas, ya que las distancias son grandes y el tráfico podría ser comparable al de la CDMX.

Sultanahmet: la parte histórica de la ciudad y la que sugeriría como prioritaria para conocer bien. Comienza con las mezquitas de **Hagia Sophia** y la **Mezquita Azul**. Es importante llevar ropa que cubra las rodillas y algo para cubrir la cabeza de las mujeres. Cerca, visita el **Topkapi Palace**, donde te sugiero no saltarte el Harem (una de las secciones más interesantes) y ver las joyas imperiales. A unos metros también se encuentra la **Cisterna Basílica**. Después date un *break* para comer, puede ser en el patio interior del hotel Four Seasons, y termina tu día en el **Gran Bazar** para un poco de *shopping*. Si tienes tiempo, también agrega el **Bazar de las Especias.**

Karaköy, Galata y Pera: esta zona es de mis favoritas para caminar y perderte entre sus calles, sin prisa. Aquí encontrarás muchas tiendas de diseño locales y cafés, además de la Galata Tower. Dirígete a **Galataport** para una experiencia más sofisticada de compras y más restaurantes y cafés junto al Bósforo.

Dolmabahçe, Bósforo y Asia: a la orilla del Bósforo se encuentra el **Palacio de Dolmabahçe**, la antigua residencia de los últimos sultanes otomanos. Sus enormes candiles, la espectacular escalera de cristal y jardines frente al agua valen la pena un buen recorrido. Al salir, toma un crucero por el **Bósforo** para admirar la ciudad desde otra perspectiva y después cruza al lado asiático, para pasear por el barrio de **Kadiköy**, lleno de cafés y restaurantes.

Un *road trip* por Anatolia

Descubre una cara menos explorada de **Turquía**, pero que vale la pena. Desde **Estambul** toma un vuelo a Isparta, al suroeste del país donde, si visitas en las semanas correctas de verano, puedes vivir la cosecha de rosas damascenas, una tradición que ha vuelto famosa a la región. De ahí, dirígete a **Sagalassos**, uno de los secretos mejor guardados de la zona. Esta antigua ciudad romana es de las mejor conservadas de **Turquía** y se puede recorrer tranquilamente, sin tumultos. Su **Fuente de Antonino**, restaurada para que casi dos mil años después siga funcionando, y su teatro construido en la ladera de la montaña, son espectaculares. Por último, dirígete a **Antalya**, una ciudad en el Mediterráneo turco y la más visitada del país. Dedica un día a relajarte en un *beach club* para tomar el sol y nadar en aguas cristalinas. Recorre **Kaleiçi,** el pintoresco centro histórico, donde encontrarás cafés, *boutiques* y más. Si tienes tiempo, escapa a **Phaselis**, una antigua ciudad grecorromana junto al mar.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Tu guía definitiva para descubrir Denver

Los mejores *spots* y experiencias para viajar con tus amigas.

POR REGINA CUEVAS DE LA FUENTE

Hay destinos que logran sorprender desde el primer momento, y Denver fue uno de ellos. Aunque ya había visitado la ciudad antes, nunca había tenido la oportunidad de recorrerla con tanta profundidad. Desde que aterricé, todo el viaje fluyó con facilidad: al salir del aeropuerto tomé el A Line Train, que conecta directo con **Denver Union Station** en tan solo 37 minutos, permitiéndome llegar al corazón de la **Mile High City** sin necesidad de rentar un coche. Desde ahí, cada día fue una nueva oportunidad para descubrir su gran gastronomía, recorrer barrios llenos de personalidad, visitar lugares icónicos como **Red Rocks Park & Amphitheatre** y el **Denver Art Museum**, pasear por **Cherry Creek** o descubrir la esencia del Oeste en **Rockmount Ranch Wear**. Después de vivir esta experiencia reuní los lugares que, sin duda, recomendaría a quien busque descubrir la ciudad más allá de sus postales.

↘ En dónde quedarte

The Crawford Hotel

Ubicado dentro de la histórica **Denver Union Station**, el hotel combina el encanto arquitectónico de principios del siglo XX con un servicio de lujo, conservando la esencia de una antigua estación de tren. Reconocido con una **MICHELIN One Key 2025**, sus habitaciones ofrecen una estancia llena de carácter que lo convierte en el punto de partida ideal para explorar **Denver** a pie y disfrutar de la mágica ciudad.

↘ Para arrancar el día

Olive and Finch Union Station

Imperdible para disfrutar de un desayuno fresco con panadería artesanal, café de especialidad y platillos elaborados con ingredientes de temporada.

Pig Train Coffee Co.

Es el *spot* perfecto para hacer una parada con un excelente café y un desayuno ligero antes de empezar tu recorrido.

↘ Experiencias que no te puedes perder

Denver Graffiti Tour

Ofrece un recorrido por los murales y el arte urbano que llenan de color algunos de los barrios más emblemáticos de la ciudad.

Denver Botanic Gardens

Es un oasis donde podrás recorrer espectaculares jardines, colecciones botánicas y espacios ideales para conectar con la naturaleza.

Cherry Creek

Es uno de los mejores distritos para pasear, ir de compras y descubrir *boutiques*, galerías de arte, cafés y restaurantes.

FOTOS: CORTESÍA Y GETTY IMAGES.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Red Rocks Concert
Esta experiencia es un *must* para disfrutar de un concierto en el legendario anfiteatro natural rodeado de impresionantes formaciones rocosas.

Denver Art Museum
Tiene una de las colecciones de arte indígena americano más importantes del país, además de exposiciones de arte contemporáneo y del Oeste estadounidense.

Rocky Mountains
Son el escenario perfecto para una escapada al aire libre con paisajes espectaculares, senderos, lagos y vistas que muestran la belleza natural de **Colorado**.

↘ Un *break* para comer

Denver Central Market
Mercado gastronómico donde encontrarás una gran variedad de opciones, desde pizzas artesanales y mariscos frescos hasta panadería, café y postres: ideal para todos los gustos.

Local Jones
Destaca por su cocina norteamericana contemporánea elaborada con ingredientes locales en un ambiente acogedor, ideal para una comida relajada.

Leven Deli
Se ha convertido en uno de los favoritos de Denver por sus grandes sándwiches artesanales, ensaladas frescas y pan horneado todos los días.

↘ Cuando cae la noche

Ash'Kara
Conquista con su propuesta de cocina de inspiración mediterránea donde destacan los platillos para compartir con un ambiente moderno.

Rougarou
Lleva a la mesa los sabores del sur de Estados Unidos con especialidades como *po'boys*, *gumbo* y otros platillos tradicionales. Ideal para cenas más elegantes.

Milk Market
Reúne una gran variedad de conceptos gastronómicos y bares en un solo lugar, convirtiéndose en una excelente opción para probar distintos sabores.

MakFam
Para amantes de la cocina asiática, su menú reinventa clásicos de la comida china, dando como resultado platillos llenos de sabor, perfectos para pedir al centro y compartir con todas.

Si algo aprendí en este viaje, es que la mejor forma de conocer Denver es mantener la mente abierta a todo lo que la ciudad tiene por ofrecer. Sin prisas, con tiempo para caminar, descubrir y disfrutar cada momento, la experiencia se vuelve tan auténtica como inolvidable. Sin duda, es un destino al que volvería una y otra vez.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Conecta con el presente en Jasper, Canadá

Hay lugares que te obligan a bajar el ritmo, y Jasper es uno de ellos. Aquí cambias las notificaciones por montañas, los edificios por bosques y las prisas por aire fresco.

POR ANDREA SIERRA

¿Cómo llegar?

Desde México, puedes volar a **Toronto**, **Vancouver**, **Calgary** o hacer conexión vía Estados Unidos antes de aterrizar en **Edmonton**. A partir de ahí, unas cuatro horas de carretera te llevan entre montañas, bosques y algunos de los escenarios más impresionantes de toda **Alberta**.

Si prefieres relajarte y disfrutar las vistas, también existen servicios de transporte como **Sundog Tours**, que conectan **Edmonton** con el parque en recorridos de entre cuatro y cinco horas.

La aventura comienza aquí…

Rema entre montañas en Pyramid Lake

Si me preguntan cuál fue una de las experiencias más relajantes del viaje, es posible que elija recorrer **Pyramid Lake** en canoa mientras las montañas se reflejan en el agua, tomas un bocadillo y el sonido de los remos rompen el silencio.

IG: @WILDCURRENTOUTFITTERS | WILDCURRENTOUTFITTERS.CA

Conecta con la cultura indígena

Ya sea durante una plática alrededor de una fogata o caminando por el **Flower Loop Trail** junto a Matricia Brown, fundadora de **Warrior Women** y guardiana del conocimiento **Cree**, escuchar historias, aprender sobre plantas medicinales y descubrir cómo se utilizan desde hace siglos transforma por completo la forma de entender las culturas que han habitado este territorio durante generaciones enteras.

IG: @INDIGINIZINGTHEWORLD | WARRRIORWOMEN.CA

Navega por Maligne Lake hasta Spirit Island

Hay sitios que parecen irreales, y **Spirit Island** es uno de ellos. El recorrido conduce hasta el mirador frente a esta pequeña isla, considerada un sitio sagrado por las comunidades indígenas. Debido a su importancia cultural, solo puede admirarse desde una distancia prudente.

IG: @PURSUITBANFFJASPER | BANFFJASPERCOLLECTION.COM/

Camina sobre un glaciar

Llegar al **glaciar Athabasca** es una experiencia en sí misma. La caminata recorre senderos de montaña que conducen a este paisaje de hielo donde los arroyos de agua cristalina y unas vistas por demás impresionantes terminan por hacer que el esfuerzo valga la pena por completo.

IG: @ROCKABOO_MOUNTAIN_ADVENTURES | ROCKABOO.CA

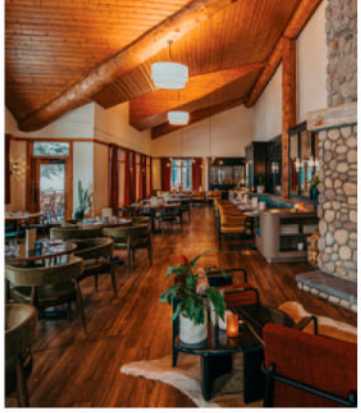
Mira las estrellas como nunca antes

La falta de contaminación lumínica hace que las estrellas se vean como pocas veces las has contemplado. A través de los telescopios puedes observar galaxias y otros objetos que por lo general pasarían desapercibidos. Incluso si la astronomía no es lo tuyo, es imposible no quedarte viendo el cielo durante un buen rato.

IG: @JASPERSTARTRAILS | JASPERSTARTRAILS.COM

FOTOS: CORTESÍA TRAVEL ALBERTA; RYAN BRAY.

Revistas.PeruRadio.net.pe



FOTOS: CORTESÍA DE TOURISM JASPER; JEFF BARTLETT; JASPER RAFT TOURS; FAIRMONT JASPER PARK LODGE; CELINA FRISSON.

Haz un recorrido en motocicleta

Si buscas un poco de adrenalina, esta es una gran opción. Cuentan con *sidecars*, así que no necesitas experiencia para sumarte a la aventura. Entre montañas, carreteras y la posibilidad de encontrarte con venados, alces, osos u otros animales en el camino, es algo emocionante y divertido.

JASPERMOTORCYCLETOURS.COM/

Ve de *hiking*

Esta caminata ofrece una perspectiva muy distinta del paisaje. Tras los incendios forestales de 2024, la zona se ha convertido en un ejemplo de la regeneración natural. Al llegar a la cima, las vistas del **pueblo de Jasper** son preciosas, en especial con el *lunch* caliente que acompaña la experiencia.

IG: @JASPERFOODTOURS | JASPERFOODTOURS.COM/

Atrévete a hacer *rafting*

La combinación de aguas tranquilas con algunos rápidos suaves hace que la experiencia sea emocionante sin resultar intimidante, incluso para quienes nunca lo han hecho antes.

IG: @JASPERRAFTING | JASPERRAFTINGADVENTURES.COM

¿Dónde comer?

Jasper Brewing Company

Aquí elaboran cerveza artesanal utilizando agua proveniente de las **Rocosas canadienses** y el ambiente es superrelajado. Es ideal para pedir una cerveza local y compartir algo de comer.

JASPERBREWINGCO.CA

Maligne Range

En este *spot,* el whisky canadiense es protagonista, pero la propuesta va mucho más allá: encontrarás buena comida, cocteles y una atmósfera que invita a quedarte más tiempo del planeado.

IG: @THEMALIGNERANGE | THEMALIGNERANGE.COM/

Otto's Cache

Mitad cafetería, mitad tienda de curiosidades, este lugar tiene muchísimo encanto. No te vayas sin probar sus galletas y panes: son deliciosos. Y, si tienes tiempo, vale la pena pedirte algo para desayunar.

IG: @OTTOSCACHE | OTTOSCACHE.CA

Cassio's

Cuando se te antoja comida reconfortante después de pasar el día al aire libre, este restaurante italiano es una buena idea. Las pastas son las protagonistas absolutas.

IG: @CASSIOS_JASPER | CASSIOS.CA

¿Dónde hospedarte?

Chateau Jasper

Si buscas una opción cómoda, práctica y bien ubicada, este hotel es una excelente base para explorar la región. Su reciente renovación le dio una sensación mucho más actual, aunque sin perder el carácter acogedor que se espera de un destino de montaña.

IG: @CHATEAUJASPER

Fairmont Jasper Park Lodge

Si existe un hotel que resume la magia de **Jasper**, tal vez sea este. Ubicado frente a **Lac Beauvert** y rodeado de montañas, bosque y fauna silvestre, se siente más como un refugio en plena naturaleza que como un hotel tradicional. Aquí puedes comenzar el día con un *cold plunge* en las aguas del lago, continuar con una sesión de sauna, relajarte en el *hot tub* o incluso participar en experiencias de baños de sonido.

También vale la pena reservar tiempo para disfrutar su propuesta gastronómica. **Lume** posee una terraza al aire libre que es perfecta para tomar un coctel mientras cae la tarde; para la cena, **The Barbicon** ofrece una experiencia más refinada e inspirada en la historia y los ingredientes de la región, mientras que **Elderwood** es ideal para una comida con algunas de las mejores vistas de toda la propiedad.

IG: @FAIRMONTJPL | JASPER-PARK-LODGE.COM/

Revistas.PeruRadio.net.pe

¿Cuál es tu próxima escapada en Estados Unidos?

Haz este *quiz* para encontrar tu destino ideal este verano.

POR ANDREA SIERRA

Si algo está definiendo la manera en que viajamos este año es la posibilidad de llegar más fácil a destinos que antes requerían escalas o una planeación más compleja. En una época en la que las escapadas cortas, los viajes espontáneos y los fines de semana largos están más presentes que nunca, la conectividad se ha convertido en un factor clave al momento de elegir destino.

Pensando en ello, Volaris anunció 35 nuevas rutas que fortalecen su red de vuelos en **México** y **Estados Unido**s, ampliando sobre todo la conexión con ciudades como **Houston**, **Los Ángeles**, **Nueva York (Newark)**, **Dallas-Fort Worth**, **Denver**, **Orlando**, **San Antonio**, **Chicago**, **Detroit** y **Salt Lake City**. Así que inspiradas en esto, hicimos un *test* para descubrir cuál de estos destinos encaja mejor con tu personalidad viajera a partir de esta temporada.

¿Ya sabes cuál será tu próximo destino? Ahora hay más formas de llegar a ciudades que combinan turismo, cultura, gastronomía, entretenimiento y negocios. Con una red que suma 244 rutas y 35 nuevas incorporaciones anunciadas para este año, Volaris continúa ampliando las opciones para que cada viajera encuentre un destino que se adapte a su forma de descubrir el mundo.

1. Cuando planeas un viaje, ¿qué es lo primero que buscas?

a) Restaurantes, cafés y lugares para comer increíble.
b) Museos, galerías y actividades culturales.
c) Senderos, parques nacionales y actividades al aire libre.
d) Tiendas, hoteles nuevos y planes para salir.

2. Tu carpeta de guardados en TikTok está llena de...

a) Recomendaciones gastronómicas.
b) Exposiciones, conciertos y lugares fotogénicos.
c) *Hiking*, lagos y paisajes espectaculares.
d) Inauguraciones, compras y *spots* de moda.

3. ¿Cuál sería tu plan ideal para un sábado?

a) *Brunch*, paseo por la ciudad y cena memorable.
b) Visitar un museo y perderte caminando por un barrio interesante.
c) Levantarte temprano para explorar la naturaleza.
d) Recorrer tiendas, descubrir lugares nuevos y terminar en un *rooftop*.

4. ¿Qué *souvenir* te emociona más?

a) Un ingrediente local o algo relacionado con la gastronomía.
b) Un libro, una pieza de diseño o arte.
c) Fotografías de paisajes impresionantes.
d) Una compra especial que no encontrarías en otro lugar.

Mayoría A

La *foodie* profesional

Para ti, conocer una ciudad significa probarla. Planeas tus itinerarios alrededor de restaurantes, mercados, cafeterías y esos lugares que terminan convirtiéndose en la mejor historia del viaje.
Tus destinos ideales: Houston, Chicago y San Antonio. Estas ciudades destacan por sus escenas gastronómicas multiculturales y propuestas que van desde clásicos locales hasta algunos de los restaurantes más comentados del momento. Ahora, llegar a estos destinos es más sencillo que nunca.

Mayoría B

La viajera cultural

Viajas para descubrir historias. Te emocionan los museos, la arquitectura, los conciertos, las galerías y esos barrios que tienen personalidad propia.
Tus destinos ideales: Nueva York, Detroit y Los Ángeles. Son ciudades que constantemente reinventan su oferta cultural y donde siempre hay una nueva exposición, inauguración o evento que vale la pena conocer. Las rutas internacionales de Volaris facilitan aún más el acceso a estos destinos clave para quienes disfrutan explorar el lado creativo de cada ciudad.

Mayoría C

La exploradora

No necesitas una agenda llena de actividades para disfrutar un viaje: lo que buscas son paisajes, experiencias al aire libre y sitios que te permitan desconectarte de la rutina.
Tus destinos ideales: Denver y Salt Lake City. Ambas ciudades funcionan como puerta de entrada a algunas de las regiones naturales más impresionantes de Estados Unidos y estos destinos se vuelven aún más accesibles hoy para quienes desean combinar ciudad y aventura en un mismo viaje.

Mayoría D

La *trend hunter*

Siempre sabes qué hotel acaba de abrir, qué barrio está de moda o qué ciudad vive su mejor momento. Viajar para ti representa descubrir lo que viene antes que los demás.
Tus destinos ideales: Dallas y Orlando. Más allá de sus atractivos tradicionales, estas ciudades viven una constante evolución en gastronomía, entretenimiento, compras y hospitalidad. La conectividad de las rutas convierte a estas urbes en opciones cada vez más accesibles para escapadas cortas o viajes planeados con suficiente anticipación.

FOTO: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Los hoteles que te van a hacer querer redescubrir la ciudad

Hay momentos en los que te das cuenta de que no necesitas cambiar de ciudad para salir de la rutina... solo necesitas verla con otros ojos.

POR RAYEN BASILIO

¿Dónde?
***WEBSITE*:** pugseal.com/
IG: @pugseal
Edgar Allan Poe 90 y Anatole France 307, Polanco, CDMX.

Cambiar el trayecto de siempre por una calle nueva, regalarte una noche sin pendientes o permitirte habitar un espacio que te haga sentir lejos, aunque sigas estando a unos kilómetros de casa.

Pug Seal tiene justo ese efecto. No solo porque sus hoteles son espectaculares, sino porque consiguen algo mucho más difícil: la sensación es inmediata al entrar y, sin saber muy bien por qué, dejas de pensar en todo lo que tienes pendiente afuera. No es que el lugar sea perfecto al estilo catálogo de Pinterest, sino que tiene algo mucho más difícil de fabricar: carácter. La sensación de que ese espacio fue pensado para ti mucho antes de que tú supieras que ibas a llegar.

Dos personalidades

Allan Poe y Anatole France, ambas propiedades ubicadas en Polanco, son lo que pasa cuando alguien decide que un hotel *boutique* no tiene por qué parecerse a ningún otro hotel *boutique* que ya conoces.

Cada una vive dentro de su propio universo. Allan Poe está construido alrededor de la mitología de Quetzalcóatl con tapices, celosías y cerámica ancestral que no están ahí como decoración, sino para contar una historia completa. Anatole France, por su parte, narra la historia de una familia migrante habitación por habitación, hasta en los nombres de sus espacios y en detalles tan memorables como la Escalera de la Humildad.

Más que hoteles, son sitios con personalidad. Espacios que invitan a bajar el ritmo, observar y dejarte sorprender, porque cuando todo está pensado para contar una historia, incluso una simple estancia se convierte en una forma distinta de experimentar la ciudad.

Lo que hace especial a Pug Seal va mucho más allá de la estética: lo que distingue a cada propiedad es la historia que cuenta. Cada hotel tiene una identidad propia, una narrativa cuidadosamente construida y una experiencia pensada para que te sientas parte de ella. Por eso no resulta extraño que sus propiedades hayan sido reconocidas con la *Llave Michelin*, una de las distinciones más importantes en hospitalidad.

Tu próximo destino: más cerca de lo que crees

Pug Seal también entiende algo que cada vez buscan más viajeros: que el hotel forma parte de la experiencia y no sea solo donde duermes.

Patios para quedarte horas conversando, propuestas gastronómicas deliciosas durante todo el día, salones privados, gimnasio y rincones diseñados para disfrutar sin prisa. La idea es simple: que llegues temprano y no encuentres ninguna razón para querer irte.

Y quizás ahí está la verdadera magia, porque estos hoteles no están pensados nada más para unas vacaciones largas: son para ese fin de semana en el que necesitas desconectarte, para una noche distinta en la ciudad o para recordar que a veces los mejores descubrimientos ocurren justo donde creías conocerlo todo.

FOTOS: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

El *girls trip* soñado está en Mérida

Un escape para bajar el ritmo y disfrutar el lujo de no tener prisa.

POR ANDREA ROMÁN

Scrolling
mansionxodo.com
IG: @mansionxodo

Apenas aterrizas en Mérida, sientes el calorcito que te abraza al salir del aeropuerto, el aire cálido de la ciudad y esa sensación de que el tiempo se mueve diferente. Entre calles llenas de historia, fachadas coloridas y una energía que invita a bajar el ritmo, Mérida tiene esa magia de hacerte sentir de vacaciones desde el primer minuto.

Cuando decidimos hacer esta escapada, queríamos algo más que un destino bonito. Buscábamos desconectarnos de la rutina, compartir tiempo juntas y encontrar un lugar que fuera parte de la historia del viaje. Así llegamos a Mansión Xodó.

Desde que cruzamos la puerta, supimos que habíamos elegido el lugar perfecto. La luz entrando por los patios, los muros de mampostería, los techos altos y las piezas de arte contemporáneo que conviven con la arquitectura del siglo XIX crean una atmósfera elegante y acogedora. Era ese tipo de lugar donde una piensa: *"Podríamos quedarnos aquí todo el fin de semana"*.

Y eso fue justo lo que hicimos. Mansión Xodó combina historia, diseño y lujo relajado. Cada espacio invita a disfrutar sin prisa: desde su alberca estilo claustro sevillano, sus terrazas y galerías, hasta sus rincones pensados para desconectar. La casa se convierte en una experiencia en sí misma: tardes bajo el sol, momentos en el jacuzzi, entrenamientos en el gimnasio, *drinks* en el bar y noches de risas en la sala de juegos.

Uno de los detalles que más nos sorprendió fue su curaduría artística. Más que decoración, el arte forma parte de la identidad de la mansión. Obras contemporáneas y piezas escultóricas conviven con la arquitectura histórica, creando una experiencia donde arte, diseño y belleza se encuentran en cada rincón. Cada habitación, terraza y galería se siente como un pequeño descubrimiento: un escenario cuidadosamente curado donde los detalles, las texturas y las piezas únicas hacen que cada momento se sienta especial.

Entre su colección destacan obras de artistas como Gonzalo Lebrija, Elena Damiani, Pedro Reyes, Javier Carro Temboury, Dr. Lakra, Carlos H. Matos, Goro Kakei, Étienne Chambaud, Brian Thoreen, Yves Scherer, Sofía Táboas, Alejandra Laviada, Milena Muzquiz y Carlos Amorales.

Las mañanas comenzaron con uno de nuestros rituales favoritos: desayunar juntas sin prisa. Aquí cada mesa se convierte en un momento especial con sabores locales, ingredientes frescos y largas conversaciones entre café de Bachour, fruta, pan recién preparado y platillos inspirados en la gastronomía de la región.

También creamos nuestro propio *wellness morning*: masajes relajantes, momentos de calma en el *spa* y una pausa para reconectar entre amigas. Después disfrutamos la alberca y esas conversaciones que solo existen cuando no hay ninguna prisa y el verdadero lujo es no tener horarios.

La gastronomía fue protagonista del viaje. Descubrimos sabores yucatecos llenos de tradición y propuestas inspiradas en la cocina libanesa, una de las grandes influencias culinarias de Mérida. Cada comida terminaba en sobremesas largas, de esas que se quedan en la memoria.

Una de las noches más especiales fue la experiencia en la cava. Entre vinos seleccionados, quesos, frutas y maridajes, brindamos por la amistad y por esos viajes que nos recuerdan hacer una pausa.

Por supuesto, también salimos a descubrir la ciudad. Caminamos por el Centro Histórico, visitamos la Catedral de San Ildefonso y recorrimos el Paseo de Montejo rodeadas de casonas históricas, cafés, galerías y terrazas que muestran esa mezcla única de elegancia y autenticidad.

Al hacer las maletas entendimos por qué este destino nos enamoró, y cómo Mansión Xodó fue el escenario perfecto de este escape: un lugar donde pudimos bajar el ritmo, consentirnos y crear historias juntas. Porque un *girls trip* no se trata solo de conocer una ciudad nueva, sino de encontrar ese lugar que hace que quieras volver.

Y si buscas cuál será próximo escape con tus *BFFs*, Mérida sin duda tiene que estar en la lista.

FOTOS: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Bala Di Gala

Ser tu propia musa y vivir bajo tus propios términos.

POR ANDREA REITER

En un mercado dominado por tendencias, Bala Di Gala propone piezas con carácter, construidas desde el oficio y pensadas para acompañar mucho más que una temporada. Detrás de la marca está Mariana Moreno Toussaint, *co-founder*, directora comercial y creativa, quien encontró en el diseño una forma de reinterpretar el legado familiar de tres generaciones dedicadas al calzado y al trabajo en cuero.

"Estando en León, Guanajuato, la capital del calzado, lo más natural para explorar en términos de creatividad, propuesta y calidad era justo el calzado. Me empujó la idea de crear un '*alternative to premium*': con muchísima propuesta y calidad, pero sin el *ticket* de las marcas extranjeras", nos comparte.

DISEÑO CON IDENTIDAD

Desde su origen en 2018, la marca ha buscado traer cosas bellas al mundo, además de equilibrar diseño contemporáneo y artesanía. Con dos colecciones al año, parte de siluetas atemporales, pero actuales, que después cobran vida a través de materiales, colores y detalles cuidadosamente seleccionados. Más que seguir las tendencias, se eligen aquellas que dialogan de forma natural con su identidad. Esa búsqueda de autenticidad también está presente en su nombre: Bala surge de una expresión portuguesa asociada al impulso de descubrir y explorar, mientras que Gala rinde homenaje a una mujer que desafió las expectativas de su tiempo. *"Gala no era solo la musa de Salvador Dalí: era una mujer que vivía bajo sus propios términos"*, señala Mariana. Una filosofía que aún hoy define el espíritu de la marca.

EL VALOR DEL OFICIO

La historia de Bala Di Gala está muy ligada a su lugar de origen, León. "Venimos de artesanos y representamos sus años de oficio", comparte Mariana. Vivimos en una industria supercompetitiva con el prejuicio de que lo hecho en México debe ser más barato o que la moda que no es extranjera es de menor calidad, "y resulta irónico cuando muchas marcas internacionales se producen precisamente aquí". Además, ese conocimiento heredado se refleja en cada proceso, desde la selección de materiales hasta los acabados finales. "La calidad hace el resto: cuando un par está hecho a mano con los mejores materiales, dura mucho más que la temporada". Y más que crear zapatos, buscan poner en alto el talento, la experiencia y la excelencia que existen atrás de la manufactura mexicana.

CREER EN TI

"Al miedo de que nadie fuera a creer en mi marca le dimos la vuelta de la manera más simple: creyendo en ella al 100 nosotros mismos", recuerda la fundadora. Y hoy continúan construyendo una comunidad de mujeres que encuentran en sus diseños algo más que un accesorio: una extensión de su personalidad y una invitación a caminar con seguridad hacia donde quieran ir. No pierdas de vista sus botas *Tyro Black*: son su *western* icónica y no fallan; y si eres de zapato plano, sus *Penny Clogs* son la obsesión del momento.

¿Dónde?
baladigala.com
***Scrolling*:**
@baladigala

FOTOS: CORTESÍA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Cheers to the end of Summer

No importa si buscas un *bar trendy*, algo casual o una cena en un ambiente más *chic*: te tenemos cubierta con los mejores *spots* para seguir disfrutando lo que queda del verano.

POR REDACCIÓN COSMO

La Pantera Asador

El nuevo secreto de la Roma Norte es uno de esos lugares que vale la pena descubrir: está escondido detrás de una cortina y es una propuesta pensada para compartir. Encontrarás cortes al fuego, buenos cocteles y un ambiente perfecto para una comida o cena entre amigos. Nuestra recomendación es pedir los tacos de lechuga con tomahawk Prime junto con el *set* de *sides*, que incluye pepino persa, cebollitas, frijoles puercos y otros acompañamientos ideales para complementar el plato. Para el postre, no te pierdas su dona asada con helado de vainilla y el pastel de chocolate con helado de avellana. Acompaña todo con un Tom & Collins o uno de sus vinos recomendación.

Colima 124-E, Roma Norte, CDMX.
IG: @la.pantera.asador

FOTOS: CORTESÍA. FOTOS TAQUERÍA LA ESTRELLA: ANA LORENZANA.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Boca Grande

Un concepto traído desde España donde resalta la comida mediterránea española y la coctelería. Al entrar, te sentirás inmersa en un ambiente ecléctico, ideal para una cena con las *girlies*, pues aquí las noches se vuelven largas. Inicien con entradas para compartir, como el icónico pantomate, pimientos padrón, las croquetas o el carpaccio de atún. Para el plato fuerte es imperdible compartir uno (o varios) de sus arroces y fideos: el de verduras fue nuestro favorito, pero no dejen que la noche termine ahí y aprovechen la mixología del lugar para probar nuevos cocteles y alargar su *girl's night* en este punto con vibra única.

Av. Emilio Castelar 149, Polanco, CDMX.
IG: @bocagrandemx

Taqueria La Estrella

Si eres *team* tacos de carne asada, este sitio merece un espacio en tu lista. Detrás del concepto está el chef Tomás Bermúdez, quien trae a la ciudad una propuesta inspirada en los tacos estilo Durango. La carta tiene opciones para compartir y probar de todo un poco, como los tacos de costilla de cadena o el queso asadero con chile pasado, pero nuestro mejor consejo es que guardes espacio para el final: el flan es de esos postres que hacen que quieras regresar. Un *spot* relajado, sin complicaciones y perfecto para un fin de semana.

Londres 208, Juárez, CDMX.
IG: @taqueria.laestrella

Dacopa

Si buscas un *hotspot* para una tarde o noche de *drinks* con tus *besties*, este es tu lugar. El tragaluz circular al centro seguro ya es protagonista de tu *feed* últimamente, y fuera de ser un lugar muy *aesthetic* y con buena música, vale la pena visitarlo para disfrutar de su mixología, que opera bajo un sistema *draft*, algo poco común, pero que no te decepcionará. Y si les da hambre pueden compartir algunos *bites* de *comfort food* como acompañamiento perfecto.

Álvaro Obregón 190, Roma Norte, CDMX. IG: @dacopa__

Somma Rooftop

El nuevo *wine bar* de la Roma Norte donde el vino, la buena música y una terraza acogedora se combinan para crear el plan perfecto. Su detalle más especial es la *"Wine Window"*, inspirada en una antigua tradición italiana donde basta con tocar una campanita para recibir una copa de vino desde una pequeña ventanita sobre la barra. Al atardecer, el ambiente se transforma con *DJ* en vivo mientras que la carta ofrece una gran selección de vinos y platillos de inspiración mediterránea, ideales para compartir. Es el mejor *spot* relajado para alargar cualquier noche.

IG: @somma_rooftop
Cozumel 48, Roma Norte, CDMX.

Revistas.PeruRadio.net.pe

astro

Tu horóscopo de agosto

POR MALÚ VALES

Aries
(21 marzo - 19 abril)

Balancear y armonizar tus relaciones, tanto de amistad como de amor, es lo que te piden las estrellas. Hacer pactos, entender a otros, ceder y evaluar en donde estás con respecto a estos temas es el trabajo que tienes que hacer, Aries.

Tauro
(20 abril - 20 mayo)

Tu reto es mantenerte abierta a señales, a lo que te inspira, lo que puedes aprender y absorber de lo que está a tu alrededor: ya sean clases, experiencias, películas, libros u otras personas, el punto es expandir tu mente y horizontes, y abrirte a crear, Tauro.

Géminis
(21 mayo - 20 junio)

Esta temporada pueden salir tus miedos para que lidies con ellos, pero no te preocupes, Géminis, porque con ellos también aparecerán talentos que no sabías que tenías. ¡Atrévete a compartirlos con todo el mundo!

Cáncer
(21 junio - 22 julio)

Lo importante, Cáncer, es atreverte a entender tus emociones y sentimientos, y no meterte en tu caparazón. Comunicar y tener conversaciones sobre tus emociones, además de encontrar el valor de decir lo que sientes, te hará mucho bien.

Leo
(23 julio - 22 agosto)

¡Feliz vuelta al sol, Leo! Este retorno solar trae consigo más fluidez para ti: todo se acomodará con más facilidad y podrás soltar lo que ya no necesitas. Creer en ti y confiar en tus instintos y corazonadas te ayudará a ser la líder nata que eres.

Virgo
(23 agosto - 22 septiembre)

Mucho que aprender en el área romántica de tu vida y ver en dónde tienes apegos o eres dependiente. Aprender a valorarte y ver qué aportas en las relaciones será importante: te ayudará a crecer en relaciones donde seas valorada o salir de las que no te aportan nada.

Libra
(23 septiembre - 22 octubre)

Momento de cambiar de piel y renovarte, Libra. Fluye con los cambios y haz espacio para que lleguen cosas nuevas a tu vida. ¡Deja espacio para que la vida te sorprenda y no trates de calcular y controlar todo, solo suelta!

Escorpio
(23 octubre - 21 noviembre)

No te detengas: tienes tantos planes e ideas que sería una pena perder toda esa inspiración; lo único que debes hacer es organizar todo y aprender a ser un poco más estructurada. Verás cómo te ayuda a ser más creativa.

Sagitario
(22 noviembre - 21 diciembre)

Arreglar y ordenar temas de familia y hogar es en lo que debes enfocarte, ya sea poner límites o acercarte a lo que para ti significa hogar. Tener conversaciones con algún familiar o arreglar malentendidos te ayudará a sanar estos temas.

Capricornio
(22 diciembre - 19 enero)

Raíces son lo que necesitas establecer. Poner bases y aprender a estar más aterrizada, incluir rutinas y hábitos te servirá para sentirte más estable en esta temporada de cambios. Lo más importante es no aferrarte a cosas del pasado: mira hacia el futuro.

Acuario
(20 enero - 18 febrero)

Las estrellas se alinean para impulsar tu área profesional: poner tus metas bien claras y cómo llegar a ellas será el trabajo que necesitas hacer. ¿Qué quieres lograr y cómo, Acuario? Esa es la pregunta para ti.

Piscis
(19 febrero - 20 marzo)

No se trata de forzar nada: ni planes ni proyectos, todo fluirá en el momento correcto. Más bien debes de trabajar y enfocarte en ti, en encontrar un balance entre tu cuerpo, tu mente y tu mundo emocional y la importancia de poner límites a otros.

FOTOS: GETTY IMAGES.

***Astrocoach Cosmo* Malú Vales.**
Sus lecturas siempre buscarán ayudarte a evolucionar y hacerte más consciente.

Revistas.PeruRadio.net.pe

XV Anniversary 2026

LUXURYLAB GLOBAL

The Leading Luxury Brand and Travel Summit in the Americas

Next-Gen

15 Years of Shaping the Future of Luxury

SAVE THE DATE

September 8th, 2026
Four Seasons Mexico City

Mauricio Rocha
Architect

Architecture with Purpose

LUXURYLAB AWARD 2026

Matteo Ward
CEO at Inside Out

An Inside Out Perspective

Fflur Roberts
Head of Luxury Goods at Euromonitor International

Decoding the Next Generation Consumer: How every Generation is Rewriting the Rules

Andrés Giraldo
Managing Director and Partner, Boston Consulting Group

The CEO Agenda for the Future of Luxury

Alessandro Cannatà
Chair of Luxury and Brand Management of SCAD

Shaping the Minds Behind Tomorrow's Luxury Brands

Javier Herrero Postigo
Executive Director at Sistema B Mexico

Melodie Treviño
CEO of Saving Our Sharks Foundation

LUXURYLAB FOUNDATION 2026

Changemakers Shaping What's Next

Francisco Iglesias
Founder & Director Francisco Iglesias Beauty and Haircare

Mónica Rodríguez
Country Manager Mexico, Natura Bissé

Science-Led Beauty: Innovation, Longevity & Consumer Trust

Christina Lyon
Founder and Artistic Director of Gala de Danza

Beautiful Artistry in Extraordinary Places

Michelle Buttigieg
Malta Tourism Authority Director of North America

Destinations as Power Hubs: Where Economy, Culture & Luxury Travel Converge

LUXURYLAB INTERNATIONAL DESTINATION 2026

Jennifer Viditz - Ward
Sr. Director, Global Sales & Development | The Americas Aspen Snowmass

The Art of Connection: Crafting Unforgettable Experiences

Tania Castillo de la Peña
Director of Economic Development and Tourism for San Miguel de Allende

The Art of Destination-Making

LUXURYLAB NATIONAL DESTINATION 2026

Presented by

FOUR SEASONS HOTEL MEXICO CITY

Official Market Research Partner: EUROMONITOR INTERNATIONAL

Media Partner: COSMOPOLITAN

Produced By: lbn

Proudly a: B Corp

Member of: THE CLIMATE PLEDGE

In Support of: SAVING OUR SHARKS FOUNDATION

FOR MORE INFORMATION, CONTACT US AT

@LUXURYLABGLOBAL

LUXURYLABGLOBAL.COM

Revistas.PeruRadio.net.pe

NUEVO

HAWAIIAN TROPIC®

BODY GLOW MIST

ACABADO LUMINOSO

12 HORAS DE HUMECTACIÓN

ÁCIDO HIALURÓNICO

Revistas PeruRadio.net.pe

SALUD ES BELLEZA 2415112002D00196